

# ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૨૨૫૦ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ ઝંવરું ૫૨૧૩૨૯

વિષય ૫: ૮૫૩

No.      Received on

*Mha. almal*  
Huzur Deputy Collector  
Sui

ફીનોટીઝમ અને મેરમેરીઝમ

અથવા

જીવતું વર્ણીકરણ.

છપાય છે !

ભૂત, ભવિષ્ય અને

વર્તમાન જાણવાની

વિધા પીઠ

અમદાવાદ

ગ્રંથાલય

વિદ્યા.

ગુજરાત

ગુજરાતી ઓપીરાઈટ-સંગ્રહ

૧૨૨૬૦

દિવ્ય-દર્શિ

આખા બ્રહ્માંડનો  
ભેદ જાણનારી વિદ્યા.

કિસ્મત આગળથી નામ  
નોંધાવનારને રૂપિયા બે.  
પોષ્ટેજ જુદું.

લખો:-

સાકરચંદ્ર માર્ગેકચંદ્ર વડીયાળી  
મદનજી મોહનજીનો માળો, અનંતવાડી  
ભૂલેશ્વર-મુખ્ય ૨.

પારસમણિ ગ્રંથમાળા-ગ્રંથ ત્રીજો  
હીપ્પોટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમ

અથવા

જીવતું વશીકરણ

( સંખ્યાબધ ચિત્રો સાથે )

કર્તા અને પ્રકાશક

ઝવેરી સાકરચંદ્ર માણેકચંદ્ર બડીયાળી

તે જૈન વિજયના આગલા અધિપતિ, મુંબઈ સમાચાર,  
સાંજ વર્તમાન, હિંદુસ્થાન વિગેરે મુંબઈના  
આગેવાન દૈનિક પત્રોના આગલા રીપોર્ટર  
અને લેખક, મુંબઈના વર્તમાન પત્રકારોના  
મંડળના આગલા મંત્રી, પારસમણિ,  
મોતની ખીણ, વિજયકળા,  
વીગેરે પુસ્તકોના કર્તા  
મુંબઈ

મહાવીર સંવત ૨૪૫૧. વિક્રમ સંવત ૧૯૮૧. ઇસ્વી સને ૧૯૨૫.

કિંમત રૂપિયા આઠ.



કર્તા અને પ્રકાશક

ઝવેરી સાકરચંદ માણેકચંદ  
ધડીયાળી

અનંતવાડી, મહનજી મોહનજીના માળે।

ત્રીજો માળે, જુલેશ્વર-મુખર્ષી ૨

ગ્રંથ સ્વામિત્વના સર્વે હક્ક કર્તાને સ્વાધીન છે.



માં નટવરલાલ

મળચંદ બાપુ.

## પ્રસ્તાવના.

દરેક મનુષ્ય સુખની ઇચ્છા કરે છે, પણ જો તેને પુછવામાં આવે કે “તમે કોણ છો?” તો તેનો જવાબ આપતાં તે વિચારમાં પડી જશે. એટલા નાના સવાલનો જવાબ શું આપવો તે પણ તેને સમજ પડતી નથી, એજ દેખાડે છે કે મનુષ્યનો મોટો ભાગ પોતે કોણ છે, તેજ જાણતો નથી, અને પોતાના સિવાયની બીજી ચીજ વિષે અથવા બીજા વિષે તે જેટલું જાણે છે તેના અંશ માત્ર જેટલું પણ તે પોતાને વિષે જાણતો નથી. ઘણું તો ઉપલા સવાલનો તે એ જવાબ આપશે કે “હું મનુષ્ય છું!” પણ “હું મનુષ્ય છું” એટલે શું? એમ પુછવામાં આવતાં તે ગભરાઈ જશે એ નક્કીજ છે.

વાસ્તવિક રીતે જોતાં મનુષ્ય, પોતે શું છે તેનું વર્ણન કરવા પોતેજ અશક્ત છે, કેમકે તે માત્ર માંસ અને હાડકાંનો પીંડ માત્ર નથી પણ માંસ અને હાડકાં વીગેરેથી બનેલા શરીરમાં રહેલો આત્મા છે, જે આત્મા સર્વે માંસ અને હાડકાં વિગેરેનો અને બીજી અનેક ચીજોનો માલિક છે. જડ વસ્તુઓમાં રહીને એ આત્મા ચૈતન્યનુ સામ્રાજ્ય

ચલાવે છે. એ આત્માના દર્શન કરવાની ઇચ્છા મનુષ્યના એક બહુ નાના ભાગનેજ થાય છે, જ્યારે બહુ મોટો ભાગ તો પોતાના શરીરનેજ પોતાનો આત્મા અને પોતાનો “હુ” માની રહ્યા હોવાથીજ, તેના શુભ માટે અનેક ઉપાયો યોજે છે, અને પોતે સર્વજ્ઞ ન હોવાથી, જે ઉપાયો યોજાય છે તે અપૂર્ણ રહેતાં તેમાં નિષ્ફળ થાય છે.

એ નિષ્ફળતા આમે થવા અનેક ઉપાયો ભૂતકાળમાં યોજાયા છે અને આ કાળમાં પણ યોજાય છે. જડ-વાદીઓ સુખના અનેક સાધનો ઉત્પન્ન કરી અને અઢલક લકમી પ્રાપ્ત કરીને સુખ મેળવવાના માર્ગ કાઢે છે, જ્યારે ચૈતન્યવાદીઓ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરીને અનંત સુખ મેળવવાના માર્ગ દેખાડી રહ્યા છે. એ સર્વ માર્ગોમાં આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો માર્ગ સૌથી ઉત્તમ છે તેટલોજ મુશ્કેલ છે, જ્યારે જડ ચીજો ઉપર સત્તા મેળવી, દુન્યવી અને સાંસારિક સુખો મેળવવાનો માર્ગ વધુ સહેલો છે.

આત્માનો સાક્ષાત્કાર થતાં તેની અનંત શક્તિઓનું ભાન થાય છે, અને તે ભાન થતાં જડ તેમજ ચૈતન્ય, એ ઉપર સર્વોપરિ સત્તા મેળવી શકાય છે. એવા સત્તા મેળવનાર તે યોગીઓ. તેવા યોગીઓ અનેક થઈ ગયા છે અને હમણાં પણ શોધખોળ કરતાં મળી આવે છે: એ યોગીઓએ આત્માની અનંત શક્તિઓ વિષે વાણી મારફતે અને પુસ્તકોદ્ધારા જે કંઈ સાંસારિક જીવોને જણાવ્યું છે તેનો એક નાનો ભાગ તે હીપ્નાટીઝમ-મેસ્મેરીઝમ અને જીવતું વરીકરણ.

આત્માની અનંત શક્તિઓમાંની એક શક્તિ એવી છે કે તે મારફતે પોતાની વૃત્તિ,—ઈન્દ્રિયો ઉપર કાબુ મેળવીને, ખીજના શરીર તેમજ આત્મા ઉપર પણ કાબુ મેળવી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ અનેક રોગો સારા કરી શકાય છે અને છેવટે મોક્ષ પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે એમ ઘણાક શાસ્ત્રકારો કહી અને લખી ગયા છે. એ શાસ્ત્રકારોએ લખેલા શાસ્ત્રને યોગશાસ્ત્ર કહે છે. તેનો હેતુ ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરી, વાસનાઓ ઉપર વિજય મેળવી, પરમાનંદરૂપ મોક્ષ પમાડવાનો છે. તેમાં જળાવેલી રીતિઓ મુખ્ય કરીને પ્રાણ ઉપર વિજય મેળવવા માટેની છે—એ પ્રાણ અને આત્મા વચ્ચેના તફાવતની ધ્યાન કરવી મુશ્કેલ છે, પણ જેઓ ચાક્રસ ક્રિયાઓ કરી, આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરે છે, તેઓ પ્રાણ ઉપર વિજય મેળવે છે એ નક્કી છે. આ જ્ઞાન ગુરૂ સિવાય મેળવવું મુશ્કેલ છે તે છતાં તે માટે ચાક્રસ ક્રિયાઓ માર્ગદર્શક તો છેજ. એ માર્ગદર્શક ક્રિયાઓ આ પુસ્તકમાં બહુજ સહેલી અને સરળ ભાષામાં દેખાડીને પોતાના પ્રાણ ઉપર વિજય મેળવવાનો માર્ગ સરળ કરવામાં આવ્યો છે, અને તે બાદ ખીજ ઉપર પ્રાણબળ મારફતે કેવી રીતે વિજય મેળવાય છે તેની ક્રિયાઓ દેખાડવામાં આવી છે.

એ વિજય મેળવવાનું મૂળ, વૃત્તિનિરોધમાં છે. એ વિના વિજય મેળવાતો નથી. વૃત્તિ શું છે—ઈન્દ્રિય શું છે—ઈન્દ્રિય શું છે—અને મોહ અને માયા શું છે—એ વિષેનું જ્ઞાન જેઓ ધરાવતા હશે તેઓને આ પુસ્તક મોક્ષને માર્ગ લઈ જવામાં અતિ ઉત્તમ ભોમીયો થઈ પડશે, જ્યારે

જેઓને તે વિષેનું જ્ઞાન નથી તેઓને દુનિયાના અનેક સાંસારિક સુખો મેળવવાના ઉત્તમ સાધનરૂપ આ પુસ્તક થઈ પડશે.

આ પુસ્તકના પહેલા બે પ્રકરણમાં હીપ્પોટીઝમ એ શું છે, અને તેનો ‘અર્થ’ શું થાય છે, તે દેખાડી તે પછીના પ્રકરણમાં પોતાના આત્મા ઉપર શ્રદ્ધા રાખવાની જરૂરીયાત સાબીત કરવામાં આવી છે અને તે બાદ વીર્ય અને બ્રહ્મચર્યની અગત્યતા દેખાડવામાં આવી છે. બાદ પ્રેમ, હિમ્મત, મનની શાંતિ, અને વૃત્તિઓ તથા તૃષ્ણા ઉપર કાળુ મેળવવાની બાબતો સરળતાથી સમજાવીને શરીરને, હૃદય અને ફેફસાંને મજબુત બનાવવાના ઉપાયો બતાવવામાં આવ્યા છે. તે પછી આંખનું આકર્ષણ વધારનારી ક્રિયાઓ અને ત્રાટક સિદ્ધ કરવાની રીતિ બહુ સરળ ભાષામાં દેખાડવામાં આવી છે. એ પછીના પ્રકરણમાં પીવામાં આવતાં પાણીનો યથાર્થ ઉપયોગ કરવાનો માર્ગ દેખાડી પ્રાણ આકર્ષણની અને સંકલ્પ બળ મજબુત કરવાની અનેક ક્રિયાઓ રજૂ કરવામાં આવી છે, જે કોઈને પણ મજબુત મનનો અને ઈર્દ્રિયો અને વૃત્તિઓ ઉપર વિજયી બનાવવા માટે પૂરતી છે. આ ક્રિયાઓ કરી, મજબુત મનોબળ ધરાવનાર વ્યક્તિ, હીપ્પોટીસ્ટ-વિધાયક થાય છે, અને તે પ્રેમાળ અને અહિંસક અને તૃષ્ણા વગરનો હોવાથી બીજાના મન ઉપર પણ કાળુ મેળવવાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે તે નવમા પ્રકરણમાં લાંબાણથી દર્શાવવામાં આવ્યું છે. તેમ કરતાં તેણે શરૂઆતમાં શું કરવું અને ધીમેધીમે આગળ કેમ વધવું તે એટલું તો સરળ-

તાથી બતાવવામાં આવ્યું છે કે કોઈ પણ સામાન્ય અકકલવાળો મનુષ્ય એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકશે એ નક્કી છે.

બાદ ધીમે ધીમે આગળ વધીને સૂચન મારફતે બીજાઓને નિદ્રામાં નાંખી, તેમના મન ઉપર કેવી રીતે કાબુ મેળવવો, તેના એકસોથી વધુ પ્રયોગો આ પુસ્તકના અગિયારમા અને બારમા પ્રકરણમાં આપવામાં આવ્યા છે. જે એકેકથી ચઢીયાતા અને વધુ સરળ છે. આવા પ્રયોગો, આટલી મોટી સંખ્યામાં, હિંદુસ્તાનની કોઈપણ ભાષામાં પ્રગટ થયેલા પુસ્તકમાં અગાઉ કદી પણ પ્રગટ થયાં નથી.

બાદ ઘણાક એવા ગુપ્ત ખુલાસા આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યા છે કે, જેવા બીજા કોઈ પણ પુસ્તકમાં અગાઉ આપવામાં આવ્યા નથી. તે વિષેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતાં, કોઈપણ માણસ ઉત્તમ વિધાયક થઈને યથાર્થ ગુપ્ત બળ પ્રાપ્ત કરી શકશે એટલુંજ નહિ પણ બીજાઓ ઉપર કાબુ મેળવી, તેઓના અનેક સુખોનો પોતે નિમિત્ત થઈ શકશે.

એ પછીના પ્રકરણોમાં, ખરાબ આદતવાળા મનુષ્યોને સુધારવાના પ્રયોગો, પ્રાચીન રૂપીઓના પ્રયોગો, દિવ્ય દૃષ્ટિના પ્રયોગો, ટપાલ અને તાર મારફતે બીજાઓના મન પર કાબુ મેળવવાના પ્રયોગો, પ્રાણીઓને વશ કરવાના પ્રયોગો અને છેવટે હીપ્નોટીઝમના ખેલો અને અનેક દર્દ દૂર કરવાના પ્રયોગો બહુજ સરળતાથી ખુલ્લા કરવામાં આવ્યા છે, જે કોઈને પણ દુન્યવી સત્તા અને સુખ મેળવવામાં જેમ સરળતા કરી આપે એવા છે, તેમ તે અનેકના દુખ દૂર

કરવા માટે પણ માર્ગદર્શક છે એમ પણ કહેવાની જરૂર છે. છેવટે પોતેજ પોતાના તારણદાર બનવાની રીતિ—Auto Suggestion અને Self Hypnotism—રજુ કરીને આ પુસ્તક સમાપ્ત કરવામાં આવ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં લખવામાં આવેલી ઘણીક બાબતો અને ક્રિયાઓ અનેક સાધુઓ, પરમહંસા, યતિઓ અને જોગીઓના સહુવાસમાં આવ્યા પછી અને અનુભવ મેળવ્યા બાદજ પુસ્તકમાં દાખલ કરવામાં આવી છે. લગભગ ત્રીસ વર્ષોનો આ પ્રયાસ છે, અને તે પાછળ હજારો રૂપિયાનો ખર્ચ કરવામાં આવ્યા બાદજ, તેનું કંઈક જ્ઞાન મને થયું હતું. સેંકડો દર્દીઓ અને હજારો દુખીઓ ઉપર મેં પોતે એ વિદ્યાનો અમલ કરીને અનુભવ મેળવ્યા બાદ મારી ખાત્રી થઈ છે કે એ વિદ્યા ખરી છે, અને તેનો ઉપયોગ જે કોઈ કરશે તે જેમ પોતાને તેમ ખીજને લાભકર્તા થઈ પડશે, એ ચોક્કસ થયા બાદજ, તેનું સરળ જ્ઞાન આ પુસ્તક રૂપે પ્રગટ થયું છે.

સને ૧૯૦૬ માં મી. “મશરેક” ના અધિપતિપણા નીચે પ્રગટ થતાં “ફીરદોશ” નામના માસિકમાં, હીપ્નોટીઝમ વિષે એક લેખમાળા લખવાનું મેં ચાલુ કર્યું હતું. પણ તે બાદ તે “માસિક” ની માલિકી ફેરવાતા, એ લેખમાળા અધુરી રહી હતી. ઘણા વર્ષો બાદ એ લેખમાળા તદ્દન નવા રૂપમાં પ્રગટ કરતાં અને મારી વર્ષોની મહેનત ફળીભૂત થતાં મને આનંદ થાય છે.

આ વિદ્યાને આ જમાનાનો ચોક્કસ વર્ગ, ઢોંગ અથવા ઠગાઈ માને છે. તેઓ મહેનત કર્યા વગર ચોક્કસ

માન્યતાઓ નકકી કરી બેઠા છે અને જે દરેક બાબત તેઓની ઇચ્છા પ્રમાણે ન જણાય તેને તેઓ ઠગાઈ તરીકે મનાવવા કોશિશ કરે છે. આ પુસ્તક તેઓની માન્યતા કેટલી બધી ખોટી છે તેનું જ્ઞાન તેમને આપશે એવી આશા રહે છે.

પણ જેઓને અમુક વાત માનવીજ નથી તેઓને આ પુસ્તક તેમના મત વિરુદ્ધની વાત સમજાવી શકે એ અશક્ય છે. સત્યને સમજાવવા અનેક ભોગ આપવા પડે— અનેક પ્રકારની મહેનત પણ લેવી પડે. વળી લેખક અને વિધાયક સર્વજ્ઞ નથી, એ વાત પણ ભુલી જવામાં આવે છે. આ સ્થિતિમાં જેઓને સત્ય સમજવા ઇચ્છા હોય તેઓએ પોતે પ્રયાસ કરી પોતેજ અનુભવ લેવો ઘટે. આ પુસ્તકના શરૂઆતના પ્રકરણો, એના જીજ્ઞાસુઓ માટે બહુજ અગત્યના છે.

કોઈપણ બાબતનું જ્ઞાન મેળવવા માટે અમુક નિયમોનું પાલન કરવુંજ પડે. નિયમોના પાલન બગર જો અમુક બાબતોનું જ્ઞાન એમ ને એમ કોઈને ઉત્પન્ન થતું હોય તો તે બહુ થોડાનેજ. તેઓ તો અપવાદ રૂપેજ ગણાય. પણ સામાન્ય જનસમુદાયે તો ચોક્કસ નિયમોનું પાલન કરવુંજ જોઈએ. હીપ્પોક્રેટીઝમની વિદ્યા શીખવાની ઇચ્છા રાખનારે પણ તેમ કરવુંજ ઘટે. આ પુસ્તકમાં આપેલા નિયમોનું પાલન કરતાં તેમને પણ આ વિદ્યાનું અને આત્માની અનંત શક્તિઓનું જ્ઞાન થયા વગર નહિ રહે. પણ અશ્રદ્ધાળુઓ જો એમ કહે કે અમે કહીએ તે અમુક માર્ગે તમારી વિદ્યા સાબિત કરી આપો તો તેમ



થવું અશક્ય છે. કુદરતે દરેક માટે અમુક નિયમો નિર્માણ કર્યાં છે-મનુષ્યે તો બહુજ થોડા નિયમો નિર્માણ કર્યાં છે- અને જે કોઈ કુદરતના નિયમો પાળવા ઇચ્છા કરી તેનો અમલ કરશે તેઓને આ વિદ્યાનું જ્ઞાન થશેજ. આત્મ વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા દરેક વિદ્યાના પાયારૂપ હોય છે. આ વિદ્યાના પાયા પણ તેજ છે. જે કોઈ શ્રદ્ધાળુ અને આત્મ વિશ્વાસી બનશે તેના ચક્ષુઓનું તેજ દિવ્ય બની જશે.

આશા છે કે “પારસમણિ” અને “વિજય કળા” જેટલુંજ આ પુસ્તક જન સમુહના આદરને પાત્ર થશે અને અનેકના જીવનચક્રમાં તે મારફતે સુખના આંદોલનોનો પ્રચાર થશે.

અનંતવાડી મુઅમ્મ ૨  
ચૈત્રી પૂર્ણિમા સંવત ૧૯૮૧.

સાકરચંદ માણેકચંદ  
ધડીયાળી.



## ચિત્રોની અનુક્રમણિકા.

વિધાયક-હીપ્પોટીસ્ટની મુખમૂદ્રા.	મુખપૃષ્ઠ
પેટને તંદુરસ્ત રાખવાની ક્રિયા.	પૃષ્ઠ ૫૮
બળવાન હૃદય બનાવવાની ક્રિયા	૫૯
બળવાન હૃદય બનાવવાની ક્રિયા બીજી.	૬૦
આંખનું આકર્ષણ વધારનારી ક્રિયા	૬૫
ત્રાટક સિદ્ધ કરવાની વિધિ.	૬૬
સંકલ્પ મજબૂત કરવાની ક્રિયા.	૮૪
પ્રાણ આકર્ષણની ક્રિયા અને સૂર્યચક્ર પ્રકાશીત કરવાની ક્રિયા ૭૫ અને ૮૧	
પ્રહેલો અપ્તરો	૯૯-૧૦૦
બીજો પ્રયોગ	૧૦૧-૧૦૨
હાથ બળે છે !	૧૦૯-૧૧૦
નિદ્રા લાવવાનો અપ્તરો.	૧૨૩
માર્જનથી ઉંધ-ઉતરતા પાસ.	૧૩૬-૨૦૬-૨૩૧
લોંગ પાસની શરૂઆત-વિધેયને કેવી રીતે બેસાડવો ?	૨૦૬-૧૩૬-૨૩૧
માર્જન ક્રિયા.	પૃષ્ઠ ૨૩૧-૨૦૬-૧૩૬
માથાનું દર્દ દૂર કરવાની બીજી રીત.	૨૫૦-૨૫૧
માથાનો દુખાવો દૂર કરવાની રીત.	૨૫૪
પાણીથી દર્દ વશ કરવાનો ઉપાય.	૩૩૨
તમે તમારા તારણદાર.	૩૮૫

# અનુક્રમણિકા.

પૃષ્ઠ.

પ્રસ્તાવના.

૮

અનુક્રમણિકા.

**પ્રકરણ ૧૬૦ હીપ્પોદીઝમ એ શું છે ?**

**૨૫-૩૧.**

એ વિદ્યા નવી નથી.

૨૫

બીજા પર સત્તા ભોગવવાની ઇચ્છા.

૨૭

દૈવી શક્તિ.

૨૮

અજ્ઞાનનો પ્રતિકાર.

૨૮

વશીકરણ વિદ્યા.

૨૯-૩૧.

**પ્રકરણ ૨૦૦ હીપ્પોદીઝમ એટલે શું ?**

**૩૨-૪૦.**

વિધાયક.

૩૨

કૃત્રિમ નિષ્ઠા.

૩૨

વિધેય.

૩૩

સૂચન.

૩૩

ત્રણ પ્રકાર.

૩૩

ઉંઘ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે ?

૩૪

નજરખંધી.	૩૫
ગુપ્ત શક્તિ.	૩૫
વિચાર મોળાં.	૩૫
વિચાર છાયા.	૩૮
ગુપ્ત આકર્ષણ તત્વ.	૩૯-૪૦
<b>પ્રકરણ ૩ જીું ફ-તેહમંદ વિધાયક કેમ થવાય ?</b>	<b>૪૧-૫૩</b>
પોતાના પર વિશ્વાસ રાખો.	૪૨
શિયળ-બૃહમચર્ય.	૪૩
કેટલીક ઐતિહાસિક વ્યક્તિઓ.	૪૪
વિચાર શું છે ?	૪૫
પ્રેમની ભાવના અને અહિંસક વૃત્તિ.	૪૭
હિંમતની અગત્ય.	૪૮
મચ્છાઓ પર કામુ.	૪૯
મનની શાંતિ.	૫૦
સત્યાગ્રહ.	૫૧
તૃષ્ણા પર વિજય.	૫૨-૫૩
<b>પ્રકરણ ૪ થું. હીન્દોટીસ્ટની લાયકાત.</b>	<b>૫૪-૬૩</b>
પેટને તાંદુરસ્ત રાખવાનો ઉપાય.	૫૬
ક્રિયા ૧લી.	૫૭
ક્રિયા ૨ જી-ક્રિયા ૩ જી.	૫૮
બળવાન હૃદય બનાવવાની ક્રિયાઓ.	૫૯
ક્રિયા ૧લી.	૫૯
ક્રિયા ૨ જી.	૬૦
મજબૂત ફેફસાં બનાવવાની ક્રિયાઓ.	૬૧

ક્રિયા ૧ લી.	૬૧
ક્રિયા ૨ જી.	૬૨
એક સાદી ક્રિયા.	૬૩

### પ્રકરણ પમું. આંખનું આકર્ષણ યાને વર્ણીકરણ. ૬૪-૬૭

આંખનું આકર્ષણ વધારનારી ક્રિયા.	૬૫
ત્રાટક સિદ્ધ કરવાની વિધિ.	૬૬
ત્રાટક સિદ્ધ થતાં દેખાતાં દેખાવો.	૬૭

### પ્રકરણ ૬૬મું. પાણી કેવી રીતે પીવું. ૬૮-૭૨

કેટલું પાણી પીવું ?	૬૮
બરફનો ઉપયોગ કરતાના.	૬૯
પાણીજ ઉત્તમ પીણું છે.	૭૦
કેટલું પાણી ન પીવું ?	૭૦
નાડીઓ સાથે સંબંધ.	૭૦-૭૨

### પ્રકરણ ૭મું. પ્રાણ આકર્ષણ. ૭૩-૮૦

પહેલા અઠવાડિયા માટેની ક્રિયા.	૭૪
દ્વિતીયોનો ખ્યાલ.	૭૫
ત્રીજા અઠવાડિયાની ક્રિયા.	૭૬
ચોથા અઠવાડિયાની ક્રિયા.	૭૭
પાંચમો અઠવાડિયાની ક્રિયા.	૭૮-૮૦

### પ્રકરણ ૮મું. સંકલ્પ બળ મજબૂત કરવાની ક્રિયાઓ. ૮૧-૮૨

કસોટી.	૮૧
ક્રિયા ૧ લી.	૮૨
ક્રિયા ૨ જી.	૮૩

ક્રિયા ૩૭.	૮૪
સાત ચક્રો.	૮૫
સૂર્ય ચક્ર.	૮૫
સૂર્ય ચક્ર કેવી રીતે પ્રકાશે છે ?	૮૬
સૂર્ય ચક્રનું સ્થાન.	૮૭
પેટ પર આધાત.	૮૮
ઑજસ અને માર્જન ક્રિયા.	૮૮
સૂર્યચક્ર શું કરે છે ?	૮૯
સૂર્યચક્ર પ્રકાશિત કરવાની ક્રિયા.	૯૦-૯૨

### પ્રકરણ ૯ મું. હીપ્નોટીસ્ટે શરૂઆત કેમ કરવી ? ૯૩થી૧૧૨

સંકલ્પ બળનો ઉપયોગ.	૯૩
આત્મ વિશ્વાસ ખીલવવા માટેના અખ્તરા.	૯૪
ઉંઘ લાવવાની જરૂર નથી.	૯૪
નિષ્ફળતા પર વિજય.	૯૪
વિધેયનો સહકાર.	૯૫
જાત્રાત માણસ પર અખ્તરા. ૧ લો પ્રયોગ.	૯૬
“હાથ ઉંચા કરો.”	૯૭
શબ્દોની અસર.	૯૭
પહેલા અખ્તરાની શરૂઆત.	૯૯
પડવાની લાગણી.	૯૯
દરેક પર અજમાવો.	૧૦૦
બીજો પ્રયોગ-પાછળ પડવાની કસોટી	૧૦૧
ત્રીજો પ્રયોગ. બે હાથો છુટશે નહિ.	૧૦૨
ચોથો પ્રયોગ. બધા આંખો ઉઘડશે નહિ.	૧૦૪
વિધેયનો વિશ્વાસ.	૧૦૬

પાંચમો પ્રયોગ. પોતાનું નામ જૂલતો વિધેય.	૧૦૭
વિધેયને ક્ષ સ્થિતિમાં ઉભો રાખવો ?	૧૦૭
વિધેયને પોતાનું નામ કેમ યાદ આવતુ નથી ?	૧૦૮
છઠ્ઠો પ્રયોગ-હાથનો પ્રયોગ	૧૦૯
હાથ જળે છે !	૧૦૯
ઠંડા હાથ અને પગ સારા કરવાના ઉપાય.	૧૧૦-૧૧૨

## પ્રકરણ ૧૦ મું. સૂચન ૧૧૩-૧૨૨

હીખોટીરટે સૂચનનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો ? ૧૧૮

## પ્રકરણ ૧૧ મું. નિદ્રા લાવવાનો અખતરો ૧૨૩-૧૨૬

## પ્રકરણ ૧૨ મું. મોહનિદ્રાલાવવાનાં ૧૦૧ પ્રયોગો ૧૨૭-૧૩૭

૧ રેડીઓ હીખોટીક ખેલ.	૧૨૭
૨ હાથના અંગુઠા મારફતે અપાતાં સૂચન.	૧૨૮
૩ નાક સુધી અંગુઠાનો ઉપયોગ.	૧૨૯
૪ નખ ઉપર દ્રષ્ટિ.	૧૨૯
૫ આરસીથી નજરખંધી.	૧૨૯
૬ બાટલીથી મોહનિદ્રા.	૧૩૦
૭ મિથુનપત્તી પર ત્રાટક.	૧૩૦
૮ બે દૃષ્ટિ મેળવીને વશ કરવાની ક્રિયા.	૧૩૦
૯ ચોરડાની છત્ત પર જોવાથી આવતી ઉંધ.	૧૩૧
૧૦ આંખની કીકીમાં જોવાથી આવતી મોહનિદ્રા.	૧૩૧
૧૧ હીરા પર જોવાથી આવતી ઉંધ.	૧૩૧
૧૨ પાણીના ગ્લાસ પર જોવાથી આવતી ઉંધ.	૧૩૨
૧૩ આરસીનો પ્રયોગ.	૧૩૨

૧૪ મસ્તક પર માર્જન આપવાથી આવતી નિશા.	૧૩૩
૧૫ દીવાસળીથી મોહ.	૧૩૩
૧૬ નખતી ગણત્રી કરતાં આવતી ઉધ.	૧૩૪
૧૭ પેન્સિલથી ઉંધ લાવવાની રીત.	૧૩૪
૧૮ નસને દયાવીને ઉંધ લાવવાની ક્રિયા.	૧૩૪
૧૯ ફોટો જોતાં આવતી ઉધ.	૧૩૫
૨૦ આંગળીના હલનથી આવતી ઉંધ.	૧૩૫
૨૧ બે હાથ પકડી ઉધ લાવવાનો પ્રયોગ.	૧૩૬
૨૨ માર્જનથી ઉંધ.	૧૩૬
૨૩ આંગળીના ટેરવા પર દષ્ટિ.	૧૩૬
૨૪ ઉભા ઉભા ઉધ.	૧૩૭
૨૫ પાછળથી માર્જન.	૧૩૭
૨૬ અંગુઠાના માર્જન.	૧૩૭
૨૭ પહોલી આંગળીઓ.	૧૩૮
૨૮ હીરાની વીંટીનો પ્રયોગ.	૧૩૮
૨૯ આખોમાં જોવાથી ખેંચાતો વિધેય.	૧૩૯
૩૦ વિધાયક વગર મોહનિશામાં પડતા માણસો.	૧૩૯
૩૧ રેડીઓ હીપ્નોટીક બોલ. (૨)	૧૪૦
૩૨ સૂચનનો વિચિત્ર પ્રયોગ.	૧૪૦
૩૩ એક સરખા સૂચનની અસર.	૧૪૧
૩૪ મીઠી સુગંધી.	૧૪૨
૩૫ સારો વિધય શોધી કાઢવા માટે.	૧૪૩
૩૬ અંગુઠાનો અખતરો.	૧૪૪
૩૭ દાંતોનો પ્રયોગ.	૧૪૪
૩૮ ઉભા વિધેય પર પ્રયોગ.	૧૪૫



૩૯ નખ ઉપર દબાણ કરવાથી આવતી ઉંઘ.	૧૪૬
૪૦ હાથ પકડાવીને ઉંઘ લાવવાની રીત,	૧૪૬
૪૧ આંખોનું ચિત્ર જોવાનો પ્રયોગ.	૧૪૭
૪૨ “નિદ્રા” શબ્દનો ઉપયોગ.	૧૪૭
૪૩ મગજ નીચેના ભાગ પર લક્ષ.	૧૪૮
૪૪ મસ્તક પર ટકોરા.	૧૪૮
૪૫ વિજ્ઞાનક બત્તીથી આવતી ઉંઘ.	૧૪૯
૪૬ હાથની નાડીના ધબકારાનો ઉપયોગ.	૧૪૯
૪૭ આંખ દબાવવાથી આવતી નિદ્રા.	૧૫૦
૪૮ નખને દબાવવાથી આવતી ઉંઘ.	૧૫૦
૪૯ અદ્યનો પ્રયોગ.	૧૫૦
૫૦ હાથેલીથી આખો બંધ કરવાનો પ્રયોગ.	૧૫૧
૫૧ નિદ્રામાં ધડીયાળના ટકોરાનો ઉપયોગ.	૧૫૨
૫૨ વાટકનો ઉપયોગ.	૧૫૨
૫૩ સંખ્યા ગણવાથી આવતી ઉંઘ.	૧૫૨
૫૪ લોહ ચુંબકનો નિદ્રા લાવવામાં ઉપયોગ.	૧૫૩
૫૫ માર્જન-પાસીસ આપવાથી આવતી નિદ્રા.	૧૫૪
૫૬ માથું ફેરવવાનો પ્રયોગ.	૧૫૪
૫૭ લોહ ચુંબક હાથમાં પકડવાથી આવતી નિદ્રા.	૧૫૪
૫૮ આવીનો વિચિત્ર ઉપયોગ.	૧૫૫
૫૯ આવીનો બીજી રીતે વિચિત્ર ઉપયોગ.	૧૫૫
૬૦ વિજ્ઞાનક બેટરીના કરંટ.	૧૫૬
૬૧ ધડીયાળના સેકંડ કાંટાથી આવતી નિદ્રા.	૧૫૬
૬૨ બગાસાં ખાઓ.	૧૫૭
૬૩ જીભ અને આંગળીઓનો ઉપયોગ.	૧૫૭

૬૪ ટાંકણીનો ઉપયોગ.	૧૫૮
૬૫ ઉંઘનો ઢોંગ કરતાં આવતી ઉંઘ.	૧૫૮
૬૬ એકથી સોગણો.	૧૫૯
૬૭ મંત્રેલા ચોખા.	૧૫૯
૬૮ રંગની આંખો પર અસર.	૧૬૦
૬૯ છંટોની ગણતરી.	૧૬૦
૭૦ પુસ્તકનો પાઠ.	૧૬૧
૭૧ હાથો પહોલા કરવાથી આવતી નિદ્રા.	૧૬૧
૭૨ કાનમાં આંગળી મુકવાનો પ્રયોગ.	૧૬૨
૭૩ મધુર અત્તર.	૧૬૨
૭૪ છત્તાના જુથા ગણવાનો પ્રયોગ.	૧૬૨
૭૫ જીભ બહાર કાઢવાનો પ્રયોગ.	૧૬૩
૭૬ રખર ખેલ અથવા ક્રીકેટ ખેલ.	૧૬૩
૭૭ આંગળીઓ બીડવાનો પ્રયોગ.	૧૬૪
૭૮ શ્વાસ લેવાથી આવતી ઉંઘ.	૧૬૪
૭૯ પાછળ જોવાનો પ્રયોગ.	૧૬૫
૮૦ માથાના વાળની મદદ.	૧૬૫
૮૧ તાંબાના તારનો ટેલીફોન.	૧૬૬
૮૨ કસરત મારફતે ઉંઘ.	૧૬૬
૮૩ ચાંદલા મારફતે પ્રયોગ.	૧૬૭
૮૪ શરીર ચાખડવાથી આવતી નિદ્રા.	૧૬૭
૮૫ સફેદ કાગળનો ઉપયોગ.	૧૬૮
૮૬ ધડીયાળનો એક વધુ ઉપયોગ.	૧૬૮
૮૭ ખજવાળવાથી આવતી ઉંઘ.	૧૬૮
૮૮ એક નવી રીત.	૧૬૯

૮૯ પાણી પીવાથી આવતી ઉંઘ.	૧૬૯
૯૦ આંખોમાં દવા નાંખવાનો પ્રયોગ.	૧૭૦
૯૧ કાગળ પર લખતાં લખતાં આવતી નિદ્રા.	૧૭૧
૯૨ નાક પકડતાં આવતી ઉંઘ.	૧૭૧
૯૩ આંખો અને કાન દાખવાથી આવતી ઉંઘ.	૧૭૧
૯૪ આંખનો વિચિત્ર પ્રયોગ.	૧૭૨
૯૫ ગરમ લખોટાનો પ્રયોગ.	૧૭૨
૯૬ કપાળ પર સિકકો મુકવાનો અખતરો.	૧૭૩
૯૭ અનુકરણનો વિચિત્ર પ્રયોગ.	૧૭૩
૯૮ માથાનાં લોહીનો પ્રયોગ.	૧૭૪
૯૯ ગરમ રૂપીયાની કરામત.	૧૭૫
૧૦૦ પીંછાથી થતો પ્રયોગ.	૧૭૫
૧૦૧ હાથમાં પસાર થતાં વિજળીક કરટ.	૧૭૬-૧૭૭

પ્રકરણ ૧૩મું ગુપ્ત ખુલાસા. ૧૭૮-૧૯૧

પ્રકરણ ૧૪ મું. આઠ દશમાંથી સારો વિધેય કેમ મેળવાય?  
પૃષ્ઠ ૧૯૨થી ૧૯૭

પ્રકરણ ૧૫ મું. તંદ્રાવસ્થા. ૧૯૮-૨૦૨

એક મન કે બે મન? ૧૯૮

આંતર મન. ૨૦૦

કૃત્રિમ અને ખરી નિદ્રા. ૨૦૧

પ્રકરણ ૧૬ મું માર્જન ક્રિયા અથવા પાસ કરવાની રીત.  
૨૦૩-૨૦૮

ઓજસની આપણે. ૨૦૩

પ્રખળ અને નિર્ખળ શરીર. ૨૦૪

માર્જનના બે પ્રકાર.	૨૦૪
વિધાન માર્જન.	૨૦૫
ટ્રીમ્યુલસ પાસ.	૨૦૫
લંબપાસ.	૨૦૬
ગોળપાસ.	૨૦૬
વિસર્જન માર્જન.	૨૦૭-૨૦૮

પ્રકરણ ૧૭ મું. વિધેયમાં ઉત્પન્ન થતી જુદી  
જુદી અવસ્થાનો ક્રમ. ૨૦૯-૨૧૨

પ્રકરણ ૧૮ મું. આળસુ અને ખરાબ છોકરાને  
સુધારવાનો પ્રયોગ. ૨૧૩-૨૨૭

શરૂઆત.	૨૧૩
ઉંઘની સૂચનાઓની અગત્ય.	૨૧૫
શાંતિની અગત્ય.	૨૧૬
શરીર જડ થાય છે.	૨૧૬
જડતા દૂર કરો.	૨૧૭
છોકરાપર કામુ કેવી રીતે મેળવ્યો ?	૨૧૮
ઉભા ઉભા ઉંઘવાનો પ્રયોગ.	૨૧૯
લાકડી સાપ રૂપે.	૨૨૦
ભ્રમણામાં.	૨૨૧
ભ્રમણ નારંગી બને છે.	૨૨૧
સરસ અત્તરની સીસી.	૨૨૨
હંધતો છોકરો પોતાની માતાને જુવે છે.	૨૨૨
છોકરો ચાલાક બને છે.	૨૨૪
હઠીલા વિધવાને જગાડવા માટે શું કરવું ?	૨૨૫
તોતડા બાળક માટે ચમત્કારિક પ્રયોગ.	૨૨૫

ઉંઘમાં ઉપચાર.	૨૨૬-૨૨૭
<b>પ્રકરણ ૧૯ મું. પ્રાચીન રૂપીઓનો પ્રયોગ.</b>	<b>૨૨૮-૨૩૭</b>
બત્તીનો પ્રકાશ.	૨૨૯
આંખનું બળ.	૨૩૦
માર્જન ક્રિયા-૧ લી રીત.	૨૩૧
બીજી રીત.	૨૩૨
વિશ્વ દષ્ટિ-ગુપ્ત જ્ઞાન.	૨૩૩
જાગૃત કરવાના માર્જન.	૨૩૪
ભય વખતે !	૨૩૪
પુરશી ન હોય તો ?	૨૩૫
સૂતા સૂતા હીપ્નોટીઝમ.	૨૩૫
પીછોડીથી હીપ્નોટીઝમ.	૨૩૫
૧૮૪૭માં થયેલો પ્રયોગ.	૨૩૬
હર્ષ પર ત્રાટક.	૨૩૬-૨૩૭
<b>પ્રકરણ ૨૦ મું. દપાલ અને ટેલીફોન મારફતે</b> <b>હીપ્નોટીઝમ.</b>	<b>૨૩૮-૨૩૯</b>
<b>પ્રકરણ ૨૧ મું. ભયના પ્રસંગો.</b>	<b>૨૪૦-૨૪૩</b>
હઠીલા વિધેયને જાગૃત કરવાનો પ્રયોગ.	૨૪૦
બીજા વિધાયકના વિધેયને કેવી રીતે જગાડવો?	૨૪૨
વિધેય પાસે બીજા કોઈને શા માટે જવા ન દેવો ?	૨૪૨-૨૪૩
<b>પ્રકરણ ૨૨ મું. પ્રાણીઓને વશ કરવાની ક્રિયાઓ.</b>	<b>૨૪૪-૨૪૯</b>
ઘોડાને વશ કરવાનો પ્રયોગ.	૨૪૫
બીલાડીને વશ કરવાનો પ્રયોગ.	૨૪૭
બકરા અથવા ઘેટા પર પ્રયોગ.	૨૪૮

ગોધાને વશ કરવા માટે..	૨૪૮
પક્ષીઓને વશ કરવાનો પ્રયોગ.	૨૪૮-૨૪૯
પ્રકરણ ૨૩ મું. માથાના દુખાવા માટે જ ચમત્કારી પ્રયોગો.	૨૫૦-૨૫૪
પ્રકરણ ૨૪ મું. ઉંઘના દર્દી માટે ચમત્કારી ઉપાયો.	૨૫૫-૨૬૧
પ્રકરણ ૨૫ મું. જડ અવસ્થાનો ચમત્કાર. જડતા કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરવી ? બહેરા સાંભળે છે ! આંધળા દેખે છે !	૨૬૨-૨૬૪ ૨૬૨ ૨૬૪
પ્રકરણ ૨૬ મું. હીપ્પોટીઝમની ભવિષ્યના કાર્યો ઉપર અસર—એક અજાયબ વિદ્યા.	૨૬૫-૨૭૦
લાગણીઓ ઉપર અસર.	૨૬૭
એક વરસ સુધી અસર રહે છે.	૨૬૮
એક ચેતવણી.	૨૬૯-૨૭૦
પ્રકરણ ૨૭મું. હીપ્પોટીઝમના ખેલ કરનારાઓ માટે અગત્યની સૂચનાઓ.	૨૭૧-૨૭૮
પ્રકરણ ૨૮મું. સ્ટેજ પરના ૧૮ ખેલ.	૨૭૯-૨૮૪
પ્રકરણ ૨૯ મું. હાજર જવાબી વર્ણીકરણ. બીકનો ઉપયોગ. હાજર જવાબી વર્ણીકરણ—૧લી રીત. બીજી રીત.	૨૮૫-૩૦૦ ૨૮૬ ૨૮૭ ૨૮૮-૩૦૦
પ્રકરણ ૩૦ મું. મોહ દષ્ટિ અને દિવ્ય દૃષ્ટિ.	૩૦૧-૩૧૨
પ્રકરણ ૩૧ મું. દવા વગર દર્દો સારા કરવાની કલા.	૩૧૩-૩૨૩

**પ્રકરણ ૩૨ મું. હીપ્પોટીસ્ટ તખીબની લાયકાત. ૩૨૪-૩૪૧**

કેવી રીતે દર્દ સારા કરવા ?	૩૨૫
માર્ગનની રીત.	૩૨૫
ક્રુકેનો ઉપયોગ.	૩૨૭
તખીબ વિધાયકે કેવી રીતે બોલવું ?	૩૨૮
પોતાનો પોતેજ વૈદ.	૩૨૯
સ્વસૂચનથી નિગ્રા.	૩૩૦
તાળવાનો ઉપયોગ.	૩૩૦
કાગળ મારફતે સાબન કરવાનો પ્રયોગ.	૩૩૧
પાણીથી દર્દ વશ કરવાનો ઉપાય.	૩૩૨
ખાંડથી દર્દ સારા કરવાનો ઉપાય.	૩૩૩
કલોરોફોર્મની જરૂર નથી.	૩૩૩
દરેકમાં રહેલી શક્તિ.	૩૩૪
કર્તા અને હર્તા.	૩૩૫
સત્યાગ્રહિઓની શક્તિ.	૩૩૬
વાઢ કાપમાં હીપ્પોટીઝમનો ઉપયોગ.	૩૩૭
દિવ્યદ્રષ્ટિ કેવી રીતે ખીલવવી ?	૩૩૮
બચનો સમય.	૩૪૦-૩૪૧

**પ્રકરણ ૩૩ મું. સંધાયક તખીબ માટે ખાસ  
સૂચનાઓ. ૩૪૨-૩૫૧**

**પ્રકરણ ૩૪ મું. અનેક દર્દો માટે સહેલા અને ઉપર-૩૭૮  
બીન ખર્ચાલ ઉપાયો.**

સાધનો.	૩૫૨
શર્યાત.	૩૫૩





ગળામાં સર્દી.	૩૭૩
કાનમાં કળતર.	૩૭૩
દુખતી દાઢ (૧).	૩૭૪
દુખતી દાઢ (૨).	૩૭૫
પક્ષધાત-લકવો (૧).	૩૭૫
પક્ષધાત-લકવો (૨).	૩૭૬
ચસ્કા (૧).	૩૭૭
ચસ્કા (૨).	૩૭૮
<b>પ્રકરણ ૩૫ મું. તમે તમારા તારણહાર.</b>	<b>૩૭૯-૩૮૮</b>
એકાંત ક્રિયા.	૩૮૪



# હીપ્નોટીઝમ અને

# મેસ્મેરીઝમ

અથવા

## જીવતું વશીકરણ.

પ્રકરણ ૧ લું

હીપ્નોટીઝમ એ શું છે ?

હીપ્નોટીઝમ એ શું છે ? એવો સવાલ ઘણા મનુષ્યો પૂછે છે, પણ તે સમજાવવું અને સમજાવુ કેટલું બધું મુશ્કેલ છે તે એટલા પરથી સમજાવશે કે જેઓ એ વિદ્યા જાણે છે અને જેઓ હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરે છે, તેઓ પણ તેની વ્યાખ્યા કદાચજ કરે છે; અને જેઓ એ શબ્દની વ્યાખ્યા કરે છે, તેઓ તે સંપૂર્ણ રીતે ભાગ્યેજ કરી શકે છે, કેમકે એ વ્યાખ્યા ગમે તેટલી લંબાણથી કરવા છતાં હંમેશા અધૂરી રહે છે.

**એ વિદ્યા નવી નથી.**

પણ તે છતાં અત્રે એ કહેવું જરૂરનું છે કે આ વિદ્યા નવી નથી; દુનિયાની શરૂઆતથી આ વિદ્યાની હસ્તી છે અને દુનિયા જ્યાં સુધી હસ્તીમાં રહેશે ત્યાં સુધી આ વિદ્યા કાયમ ને જીવંત રહેશે.

આ ભારત ભૂમિમાં, ધરાનમાં અને ઇજિપ્તમાં આ વિદ્યા સારી રીતે પ્રચલિત હતી તે એ ભૂમિઓના ઋષી મુનિઓના વૃત્તાંતો,

પહેલવાનોની તવારીખો અને ધર્મોપદેશકો અને સુશીઓના ચમત્કારોના પુસ્તકો વાંચતાં તરત જણાઈ આવે છે.

આ દેશના ઋષિ મુનિઓ અને જૈન યતિઓ વિષે તો એમ સામાન્ય રીતે મનાય છે કે તેઓ આ વિદ્યા બહુ સારી રીતે જાણતા હતા અને તેના પાયા તરીકે તેઓ યોગવિદ્યાના જ્ઞાનને જણાવતા. તેઓએ યોગશાસ્ત્રને લગતાં જે પુસ્તકો લખ્યાં છે, તે આ બાબતની સાક્ષી આપે છે. યોગશાસ્ત્રનો પાયો પોતાના પ્રાણ ઉપર જ્ય મેળવવાની સાધના ઉપર રચાયેલો છે, એ બાબત તો સિધ્ધજ છે. હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા યોગશાસ્ત્રનો એક ભાગ છે, જેમાં ચોક્કસ રીતે પોતાના પ્રાણ ઉપર જ્ય મેળવનાર માણસ બીજાના પ્રાણ ઉપર પણ ધણા મોટા પ્રમાણમાં જ્ય મેળવી શકે છે તે ખુલ્લી રીતે સાબીત કરવામાં આવ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં પણ એ પ્રાચીન વિદ્યાને, હાલના જમાનાને અનુસરતી રીતે ભારત ભૂમિના પ્રાચીન તેમજ પાશ્ચાત્ય દેશોના અર્વાચીન પુસ્તકોના તેમજ અનુભવના આધારે વિસ્તારથી સમજાવવામાં આવી છે, એવી આશાથી કે તેમાંથી અનેક શુભકર્મી જીવો લાભ લે અને પોતાને તેમજ બીજાને તેનો લાભ આપવા ઉપરાંત પોતાના દેશને પણ તે મારફતે અનેક લાભ પહોંચાડે.

જેમ સ્વામી વિવેકાનંદે, સ્વામી રામતીર્થે અને ભગવાન રામકૃષ્ણ પરમહંસે આધુનિક કાળમાં આ વિદ્યા વિષે પોતે રચેલા યોગને લગતાં પુસ્તકોમાં, કેટલોક ઉલ્લેખ કર્યો છે, તેમ મધ્ય કાળમાં જૈન મહાવિદ્વાન આચાર્ય શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય, મુનિરાજ શ્રી ચિદાનંદજીએ અને કેટલાક યતિઓએ તેમજ પ્રાચીન કાળમાં શ્રી પતંજલિએ, યોગને લગતાં શાસ્ત્રોમાં તેનો ઉલ્લેખ કરેલો જણાય છે. એ ઉલ્લેખનો આધાર લઈ પાશ્ચાત્ય દેશોના વિદ્વાનોએ આ જમાનાને અનુસરતી શોધખોળ કરી, તે ઉપર અનેક પુસ્તકો અત્યંત સાદી

અને સરળ ભાષામાં લખ્યાં છે. આ જમાનાના જન સમૂહને તે ધણા ઉપયોગી થઇ પડે એમ છે. મેં આ પુસ્તક એવા ધણાક પુસ્તકોના અભ્યાસ પછી તૈયાર કર્યું છે, અને તેમાં “હીપ્પોટીઝમ” અને “મેસ્મેરીઝમ” શબ્દોનો ઉપયોગ એજ કારણથી કર્યો છે કે આ જમાનામાં એ શબ્દો જેટલા પ્રચલિત છે તેટલા આપણા યોગશાસ્ત્રમાં વપરાયેલા શબ્દો પ્રચલિત નથી અને તેથી વાંચકો તે સમજી નહિ શકે. વળી કેટલાક શબ્દો તો આપણી ભાષામાં નહિ હોવાથી તે શબ્દો ખાસ નવા બનાવવા પડ્યા છે.

### બીજા પર સત્તા ભોગવવાની ઇચ્છા.

દુનિયાના દરેક ભાગમાં જ્યાં જ્યાં જોશો ત્યાં ત્યાં તમને એક ખાસ સ્વભાવ મનુષ્યમાં સામાન્ય રીતે માલમ પડશે. દરેક માણસ પોતાને બીજા બધા કરતાં વધુ ડાહ્યા, બુદ્ધિમાન અને અકલવાન માને છે અને કોઇ પણ તક મળતાં બીજા પર સત્તા ભોગવવાની ઇચ્છા ધરાવતો હોય છે. તે માટે તે કંઈ કંઈ ઉપાયો યોજે છે, અને ધણીક વખત અનિશય કાળાં ઘોળાં પણ કરે છે. મહાન રાજ્યસ્થાપકો, મોટી ગણાતી ઐતિહાસિક વ્યક્તિઓ અને કામેલ મુત્સદ્દીઓની તવારીખ જોશો, તો તેમાં આ સ્વભાવ પ્રબળ રીતે આગળ પડી આવતો જણાયા વિના નહિ રહે. તે માટે તેઓ હજારો અને લાખોનો ખર્ચ કરતાં, કે હજારો અને લાખો જીવોનો વધ કરતાં પણ ડરતા નથી, એ પણ તમે તેમના જીવન પરથી જોશો. આ વૃત્તિ મોટા ધર્મ-ચાર્યો અને ધર્મસ્થાપકોમાં જુદા જુદા રૂપે જોવામાં આવે છે, જે કે તેમાં પણ પોતે માનેલું સત્ય, દરેક સત્ય તરીકે સ્વીકારે, એવી પ્રબળ ઇચ્છા તો હોય છેજ. સામાન્ય જનસમૂહ, શ્રદ્ધાથી, બીકથી, અને ચમત્કારથી આ સત્તા સ્વીકારે છે, અને તેનો સ્વીકાર કરતાં એમ માને છે કે સત્તાનો ઉપયોગ કરનારમાં કોઇ દૈવી શક્તિ છે, જેના તાબામાં

રહેવાને તેઓ અંધાયણ છે. તેઓ એવી માન્યતા ધરાવતા પણ જણાયલા છે કે તેઓ એવા મનુષ્યોની સત્તા નહિ સ્વીકારે અને તેઓના બળનો સ્વીકાર નહિ કરે તો તેમને પોતાને નુકસાન થશે.

### **દૈવી શક્તિ**

તેઓ આ શક્તિને દૈવી શક્તિ, જાદુ, વશીકરણ, ચમત્કારિક શક્તિ, માંત્રિક જ્ઞાન, જુરકી, પ્રાણાકર્ષણ શક્તિ વગેરે નામોથી જાણખે છે, અને તેનાથી ખીના રહે છે,

વિજ્ઞાનિક બળ, એકસ કિરણો, રેડીયમના કિરણો, વરાળ, વિગેરે શક્તિઓની શોધ જ્યાં સુધી થઈ ન હતી અને સામાન્ય રીતે જાહેરમાં મૂકાઈ ન હતી ત્યાં સુધી એ શક્તિઓના જે થોડા ઘણા જાણકાર મનુષ્યો, તેનો ઉપયોગ કરતા હતા તેને સામાન્ય રીતે મંત્ર, જાદુ યા ચમત્કાર તરીકે માનવામાં આવતી હતી. ઉપર જણાવેલી શક્તિઓ, શોધી કાઢવામાં આવ્યા પછી આખી દુનિયાને તેથી અનેક ફાયદા થયા છે, અને જનસમૂહના જીવનને સુખી બનાવવા તેઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. પણ કેટલીક વખત અજ્ઞાનીઓ અને દુષ્ટ વિચારવાળા જીવો તેનો દુરુપયોગ પણ કરે છે. આથી કંઈ આપણે એ શક્તિઓ વિષે જાણ્યા પછી તેનો અનેક સારા કામોમાં ઉપયોગ કરવાનું અંધ કર્યું નથી.

### **અજ્ઞાનનો પ્રતિકાર.**

હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા પણ ઉપર જણાવેલી શક્તિઓ જેવીજ એક શક્તિનું જ્ઞાન છે તેનો મુખ્યત્વે કરીને અનેક પ્રાણીઓના લાભ માટે ઉપયોગ કરી શકાય છે, અને જે તેનો જાણકાર મનુષ્ય તેનો સદુપયોગ કરે, તો તે પોતાને તારી શકે છે, અને અનેક જીવોને સુખી કરે છે. તેમાં કોઈ જાદુ, મંત્ર કે તંત્ર નથી, પણ આત્માની અનંત શક્તિઓમાંની એક શક્તિનું જ્ઞાનજ છે, જે દરેક જીવમાં

ધુપાયલું છે, અને મનુષ્ય અમુક ઉપાયોથી તે ખીલવી શકે છે. આ વિદ્યાના જ્ઞાનથી અનેક જીવોની અજ્ઞાનતા દૂર કરી શકાય છે, અનેક દુઃખીઓનાં દુઃખ દૂર થાય છે.

**હીપ્નોસીસ-કૃત્રિમ નિદ્રા,** ખીજી વ્યક્તિમાં ઉત્પન્ન કરી, તેના પ્રાણ-મન પર કાબુ મેળવવાની જે વિદ્યા તે હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા. ખીજા માણસના પ્રાણ ઉપર આ વિદ્યાના જ્ઞાનથી કાબુ મેળવી શકાતો હોવાથી, કેટલાકે આ વિદ્યાને સંભોહિની વિદ્યા અથવા મોહ પમાડનારી વિદ્યા પણ કહે છે, અને એ વિદ્યાની ક્રિયા મારફતે ખીજાઓને મોહમાં નાખી, તેઓમાં નિદ્રા ઉત્પન્ન કરવામાં આવતી હોવાથી (Hypnosis) હીપ્નોસીસ શબ્દનો અર્થ મોહનિદ્રા અથવા કૃત્રિમ નિદ્રા પણ કરવામાં આવે છે.

### વશીકરણ વિદ્યા.

જે હીપ્નોટીઝમને બદલે ગુજરાતી ભાષામાં કોઈ નામ આ વિદ્યા સંબંધમાં વાપરવાનું ઉચિત ધારવામાં આવે તો તે ઉત્તમ નામ અમને “વશીકરણ વિદ્યા” અથવા પ્રાણાકર્ષણ વિદ્યા, લાગે છે. દરેક જીવમાં પ્રાણ રહેલો છે, અને એ પ્રાણની એક મુખ્ય શક્તિ, ખીજાને પોતા તરફ આકર્ષવાની છે. એ પ્રાણ દ્વારાજ હવા, પાણી, ખેરાક વિગેરે આકર્ષાય છે, એટલુજ નહિ પણ વિચાર, રોગ અને દુનિયામાં રહેલા દરેક તત્વો અને પદાર્થો ખેંચાય છે. જે માણસનો જે પ્રકારનો પ્રાણ જન્મથી હોય છે, તે પ્રકારનું તેનામાં આકર્ષવાનું બળ હોય છે. કોઈના પ્રાણમાં ખીજાઓને સુખી કરવાનું બળ હોય છે. કોઈના પ્રાણમાં ખીજાઓને દુઃખી કરવાની તાકાત હોય છે, તો કોઈનામાં પોતાની અંદર રહેલા રોગો અને દુર્ગુણો ખીજાઓમાં દાખલ કરવાની શક્તિ હોય છે. કોઈના પ્રાણમાં ખીજાઓના રોગો અને દુર્ગુણો દૂર કરવાનું બળ હોય છે. કોઈના

પ્રાણમાં ચમત્કારી બનાવો દેખાડવાનું બળ હોય છે. કોઈના પ્રાણમાં હળરો ગાઉ પર બનતા બનાવો જોવાનું સામર્થ્ય હોય છે. કોઈમાં અમુક શક્તિ મુખ્યત્વે ને બીજી શક્તિઓ ગોણુ હોય છે. વળી કોઈક માં તો ધણીક શક્તિઓ એક સાથે હોય છે. મહાત્માઓમાં ધણીક સારી શક્તિઓ એક સાથે દેખાવ દે છે, જ્યારે બીજાઓમાં તે ઓછાવતા પ્રમાણમાં દેખાય છે.

પણ સમજવા જેવી બાબત છે તે એ કે દરેક જીવમાં આત્મા છે-પ્રાણ છે-જીવ-છે, અને એ આત્મા અનંત શક્તિઓ ધરાવે છે જેમાંની થોડીકજ આપણને પ્રત્યક્ષ થાય છે. સર્પમાં નાના જીવ જંતુઓ અને પક્ષીઓને આકર્ષવાની શક્તિ હોવાથી તે ઘણાક જીવો અને પક્ષીઓને આકર્ષી, તેમનો આહાર કરે છે. બગસો નદી કે તળાવને કિનારે ખેસી એકાગ્ર ચિત્તે માછલા પકડવાનો વિચાર કરતાં, મત્સ્યોને પોતાના તરફ ખેંચે છે. જ્યારે સર્પ અને બગલા જેવા પ્રાણીઓમાં આવી શક્તિઓ રહેલી છે, ત્યારે મનુષ્યમાં તે શક્તિ વધુ ઉંચા પ્રમાણમાં હોયજ એ સ્પષ્ટ સમજાશે. આ આકર્ષણ કરનારી પ્રાણ શક્તિને ઉપયોગમાં લઈ બીજાઓને વશ કરવાનું જે વિદ્યા જ્ઞાન આપે છે, તે વિદ્યા તે **વશીકરણ વિદ્યા—પ્રાણાકર્ષણ વિદ્યા—હીપ્નોટીઝમ.** એજ કારણથી આ પુસ્તકને **જીવતું વશીકરણ** એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

કેટલાકે આ વિદ્યાને **પ્રાણપ્રયોગ** કહે છે, તે પણ યથાર્થ છે, કેમકે એ વિદ્યા મારફતે એક પ્રાણનો બીજા પ્રાણ સાથે યોગ કરી, તેનું જીવંત પરિણામ લાવવામાં આવે છે.

એક પ્રાણ સાથે બીજા પ્રાણને સંબંધમાં લાવી આ વિદ્યાથી અમુક પ્રકારના પ્રયોગ કરવામાં આવતા હોવાથી આ વિદ્યાને **પ્રાણ વિનિમય વિદ્યા** પણ કહેવામાં આવે છે. વળી **પ્રાણ** એજ આત્માનું

સત્વ હોવાથી તેને “સત્વ વિનિમય”નું નામ પણ અપાય છે.

કેટલાકો આ વિધાને **માનસયોગ—માનસિકયોગ**—કહે છે, કેમકે એ વિદ્યાના જાણકાર થવા માટે મનની એકાગ્રતા એટલા પ્રબળ પ્રમાણમાં કરવી પડે છે કે જેવી યોગીઓજ કરી શકે. હીપ્પોટ્રીઝમ કરનાર દરેકે યોગી થવુંજ જોઈએ અને પોતાના મન પર પ્રથમ કાબુ મેળવવો જોઈએ, એ બીના આ પુસ્તકના અભ્યાસીઓ, આગળ ઉપર જોઈ શકશે. એ દૃષ્ટિએ આ વિધાને **માનસ-યોગ** પણ કહી શકાય.

યુરોપમાં આ વિધાને પ્રખ્યાતિમાં લાવનાર **મેસ્મર** નામનો વિદ્વાન હતો, તેના નામ ઉપરથી આ વિધાને **મેસ્મેરીઝમ** નામ આપવામાં આવ્યું છે. એ વિદ્વાનનું જીવનચરિત્ર ધણું જાણુવા જેવું છે, પણ અત્રે તેની ખાસ જરૂર ન હોવાથી તેનો ખાસ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો નથી.

કેટલાકો હીપ્પોટ્રીઝમની અને મેસ્મેરીઝમની વિદ્યાઓમાં કેટલાક બારીક ભેદ પાડે છે પણ તેમાં બહુ તત્વ નહિ હોવાથી અત્રે તે જણાવવામાં આવ્યા નથી.

દરેક જીજ્ઞાસુને અને અભ્યાસીને ઉપયોગી થઈ પડે એવીજ બાબતો આ પુસ્તકમાં ચર્ચેલી છે, અને લેખક આશા રાખે છે કે તેમને ખરે ખર્ગે આગળ વધવામાં તે ઉપયોગી થઈ પડ્યા વગર નહિ રહે.



## પ્રકરણ ૨ જી

### હીપ્નોટીઝમ એટલે શું ?

હીપ્નોટીઝમ કરનારના આકર્ષણ અને વિચાર બળના જ્ઞાનના ઉપયોગથી બીજા માણસ ઉપર જે ક્રિયા થાય છે, તેને હીપ્નોટીઝમ કહે છે. આ ક્રિયાનું પરિણામ તે કુદરતી નિદ્રા જેવી, હીપ્નોટીસ્ટે ઉત્પન્ન કરેલી તન્દ્રા છે. અંગ્રેજીમાં તેને હીપ્નોસીસ (Hypnosis) કહે છે. એ કૃત્રિમ નિદ્રા દરમિયાન હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરનાર જે કોઈ શુભેચ્છાઓ અને પવિત્ર તથા નીતિમાન સૂચનાઓ અને આજ્ઞાઓ સામા માણસ પ્રતિ પ્રેરે છે, તે તે અવસ્થામાં અમલમાં મૂકે છે. આ અવસ્થાને પણ હીપ્નોટીઝમ કહે છે.

### વિધાયક (Hypnotist)

હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરનાર હીપ્નોટીસ્ટ (Hypnotist) અથવા ઓપરેટર (Operator) કહેવાય છે. ગુજરાતી ભાષામાં એ શબ્દ માટે વપરાતો શબ્દ “વિધાયક” છે.

### કૃત્રિમ નિદ્રા (Hypnosis)

કૃત્રિમ નિદ્રા, વિધાયકના મનોબળ અને આકર્ષણ બળના પરિણામે હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરવાનું બાળનાર ઓપરેટર બીજા માણસમાં (Subject-વિધેયમાં) ઉત્પન્ન કરી શકે છે. તે કુદરતી નિદ્રા જેવીજ હોય છે તે છતાં, એ દરમિયાન વિધેયનું મન-વિધેયનો

પ્રાણ-વિધાયકના કાબુમાં અને વિધાયકને વશ હોય છે, તેથી વિધેય ઉઘમા છતાં પોતે વિધાયકની આજ્ઞાઓનો અચેતન અવસ્થામાં અમલ કરે છે, અને તેના કલ્પા પ્રમાણે પોતાની ઇચ્છાને અનુકૂળ કામ કરે છે.

અગ્રેજી ભાષામાં ઉપર જણાવેલી નિદ્રા માટે મૂળ ગ્રીક ભાષા-માંથી આવેલો Hypnosis (હીપ્નોસીસ) શબ્દ વપરાય છે. એ નિદ્રા વિધેય (Subject) ને ખચર પડે એ રીતે તેમજ તે ન જાણે તેવી રીતે પણ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.

### વિધેય (Subject)

વશીકરણ કરવાની ક્રિયા જાણનાર મનુષ્ય-(ઓપરેટર-વિધાયક) જે માણસ પર, પોતાની ક્રિયા કરે છે તેને વિધેય કહે છે. અગ્રેજીમાં એ માટે Subject (સબ્જેક્ટ) શબ્દ વપરાય છે.

### સૂચન (Suggestion)

હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા દરમિયાન સૂચન (Suggestion) શબ્દનો ઉપયોગ વારંવાર કરવામાં આવે છે, અને તેથી એ શબ્દ સમજવા જેવો છે. કોઈ પણ વિધેયમાં કૃત્રિમ અથવા ખનાવટી નિદ્રા ઉત્પન્ન કરવા માટે, અથવા કોઈ માણસને વશ કરવા માટે વિધેયની જાણથી જે પદ્ધતિ વપરાય છે તેને (Suggestion) સૂચન કહે છે. શરીરના કોઈ ભાગને અડકાને, નિશાની કરીને, શબ્દો બોલીને, ચાળા કરીને પણ વિજ્ઞાનિક પ્રવાહ આપીને અને માત્ર વિચારથી, સૂચન આપી સામી વ્યક્તિને વશ કરી શકાય છે. આ ક્રિયા તે (Suggestion) સૂચન છે.

### ત્રણ પ્રકારનાં સૂચન

સૂચન ત્રણ પ્રકારે થઈ શકે:

(૧) મનથી.

(૨) વાણીથી.

(૩) શરીરથી.

મનથી કરવામાં આવતું સૂચન માત્ર વિચારખળથીજ થઈ શકે છે. તે માટે શારીરિક હલન ચલન, કે વાચા અને વાણીનો ઉપયોગ કરવો પડતો નથી. આવી રીતે કરવામાં આવતું સૂચન કેવી રીતે થયું તે વિધેય પોતે પણ ભાગ્યેજ સમજી શકે છે.

વાણીથી કરવામાં આવતાં સૂચનમાં જીભ અને મ્હોંનોજ ઉપયોગ કરી, શબ્દો બોલવામાં આવે છે.

શારીરિક સૂચન, હાથથી, આંખથી અને શરીરના બીજા અવગવો મારફતે આપવામાં આવે છે; એ સૂચનનો ઉપયોગ કરતાં શબ્દોનો તેમજ વિચારખળનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી.

વિધેયના મનમાં જે સૂચન પ્રેરવામાં આવ્યું હોય તે સૂચન બ્યારે વિધેયની પોતાની પ્રેરણાનું રૂપ આપોઆપ ધારણ કરે છે, ત્યારે તેને સ્વસૂચન કહેવામાં આવે છે. આ પ્રેરણા વખત જતાં વિધેયની પોતાનીજ સૂચનાનું અને ટેવનું રૂપ ધારણ કરી લે છે.

જે વખતે વિધેય પોતાની હમેશની સામાન્ય સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે આપવામાં આવેલી કેટલીક સૂચનાઓનો અમલ તે પોતાનામાં ઉત્પન્ન કરવામાં આવેલી કૃત્રિમ નિદ્રા દરમ્યાન પણ કરે છે; વળી તેથી ઉલ્ટી રીતે કૃત્રિમ નિદ્રા દરમિયાન કરવામાં આવેલાં સૂચનનો અમલ, વિધેય પોતે જાગ્યા પછી તરત, થોડા કલાક પછી થોડા દિવસ પછી અને ચોક્કસ વખત પછી પણ કરે છે, તે દરેક અબ્યાસીએ સમજવું જોઈએ.

ઉંઘ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે ?

ઉપર જણાવેલી કૃત્રિમ નિદ્રા અથવા ઉંઘ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે, એ વર્ણીકરણ વિદ્યાશીખવાની ઇચ્છા રાખનાર દરેકે જાણવું જોઈએ.

શું એ ઉંઘ મંત્રથી ઉત્પન્ન થાય છે? શું તેમાં કોઈ જાદુ છે? શું તેમ કરવા માટે ભુરફી નાંખવી પડે છે?

### નજરબંધી

કેટલાકો કહે છે કે નજરબંધીની અથવા મંત્રની ક્રિયા કરવાથી, બીજાને વશ કરી શકાય છે, અને તેનો પ્રાણ કાપ્પમાં આવે છે. પણ આ વિદ્યામાં તેમ નથી. આ વિદ્યા દ્વારા થતી ક્રિયામાં કોઈ પણ જાદુ કે મંત્રની જરૂર પડતી નથી. જો કે વિધેયની નજરને—વિધેયના મનને—વિધેયના પ્રાણને—બાંધી લેવામાં આવે છે, અને વશ કરી લેવામાં આવે છે, એ તો ખરું છે.

### ગુપ્ત શક્તિ.

દુનિયામાં અનેક પ્રકારના પદાર્થો છે. કેટલાક પથ્થર જેવાં નક્કર, કેટલાક કેરીના રસ જેવા અર્ધ સંગીન અને અર્ધ પ્રવાહી, કેટલાક પાણી અને તેલ જેવા સંપૂર્ણ પ્રવાહી, કેટલાક હવા જેવા, ચર્મચક્ષુથી નહિ જણાય એવા સૂક્ષ્મ, કેટલાક વિજ્ઞાનિક બળ જેવા વધુ સૂક્ષ્મ તત્વથી બનેલાં, અને કેટલાક કદિ પણ ચર્મચક્ષુથી કે બીજી રીતે નહિ જણાય એવા આત્મા જેવા—માત્ર અનુભવાય એવાજ અતિ સૂક્ષ્મ હોય છે.

આ દરેકમાં એક ગુપ્ત—અતિ સૂક્ષ્મ—તત્વ રહેલું છે, જે નરી આંખે જોઈ શકાતું ન હતાં, દરરોજ અનુભવાય છે. એ સૂક્ષ્મ તત્વને, ગૌણ હોય તો, પ્રાણની આપ લે કરી, જાહેરમાં લાવવાની અને ખીલવવાની ક્રિયા તે હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા છે.

### વિચાર મોજાં.

મનુષ્યનું શરીર પાંચ તત્વોનું બનેલું છે:—

(૧) પૃથ્વી તત્વ

(૨) જળ તત્વ

(૩) વાયુ તત્વ

(૪) આકાશ તત્વ

અને (૫) તેજ તત્વ

એ પાંચ તત્વો જ્યારે સરખા પ્રમાણમાં શરીરમાં હોય છે ત્યારે માણસ સંપૂર્ણ આનંદમાં અને નિરોગી હોય છે; પણ તેમાં જ્યારે ઘટાડો વધારો થાય છે ત્યારે તે રોગીષ્ટ અને ચિંતાતુર બને છે. એ તત્વો દરેકના શરીરમાં દરેક પળે વધતાં ઓછાં પ્રમાણમાં વધ્યા કરતાં હોય છે, તેમજ શરીરમાં રહેલો પ્રાણ પોતાનો સાથે રહેલા મનના વિચારના પરિણામે, જાણતાં તેમજ અજાણતાં, પોતાની બહારના આકાશમાંથી એ તત્વો વધતા ઓછા પ્રમાણમાં ખેંચ્યા કરે છે.

શરીરમાં એવા નવ ભાગો છે જેમાંથી એ તત્વો-વિદ્યુત પ્રવાહ માફક વહન કર્યા કરે છે. મુખ્યત્વે કરીને મસ્તકના બહારવંદાર મારફતે અને હાથ મારફતે એ પ્રવાહ ખેંચાય છે તેમજ બહાર કઢાય છે. મહાત્માઓ અને યોગીઓ, મસ્તક પર હાથ મૂકીને અથવા હાથોમાં હાથ આપીને એ બગ બહાર કાઢે છે અને ખેંચે પણ છે. એ બળ બહાર કાઢતાં તેમજ ખેંચતાં મનનો અને મન મારફતે વિચાર બળનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. વર્ધીકરણ કરવાની ક્રિયા કરતાં એ વિચાર બળનો પ્રબળ ઉપયોગ કરવો પડે છે.

માણસ એ વિચાર કરનાર પ્રાણી છે-તે દરેક પળે કોઈ કોઈ વિચાર કરે છેજ-તે વિચારથી છુટો થઈ શકતો નથી. પણ વિચાર વિચારમાં ભેદ છે.

કોઈ વિચાર નિબળ હોય છે-કોઈ વિચાર બળવાન હોય છે અને કોઈ વિચાર અતિ બળવાળો હોય છે. જે બળના પ્રમાણમાં વિચાર થયો હોય છે, તે પ્રમાણમાં તે વધતો ઓછો દૃઢ હોય છે.

એ વિચારને આપણે જોઈ શકતા નથી, પણ સૂક્ષ્મ તત્વના જાણકારોએ સાચીન કર્યું છે કે વિચારને આકાર હોય છે. વિચારો દરેકના શરીરમાંથી નીકળી હવાને ધક્કો આપે છે અને જોટલી ઝડપથી વિચાર ઉત્પન્ન થયો હોય છે, તેટલી ઝડપથી તે હવાને ધક્કેલીને, તેમાં Vibrations આંદોલનો-ઉત્પન્ન કરે છે. એ આંદોલનો તે વિચાર મોજાં. એ વિચાર મોજાંજ દુનિયામાં અનેક બનાવોને જન્મ આપે છે, અને વશીકરણ વિદ્યામાં—હીપ્નોટીઝમની ક્રિયામાં—તે મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

આપણે દરેક પળે એવાં વિચારમોજાં ઉત્પન્ન કરીએ છીએ, અને જેમ આપણાં વિચારમોજાં બીજાને જઈને અથડાય છે, તેમ બીજાના વિચારમોજાં આપણને અથડાય છે. પરિણામે કોઈ આપણા વિચાર ગ્રહણ કરે છે તો આપણે કોઈ બીજાના વિચાર ગ્રહણ કરીએ છીએ. આ વિચારો કેટલીક વખત અરસપરસની જાણમાં અને અને કેટલીક વખત અરસપરસ અજાણતાં અપાય છે, તેમજ લેવાય છે.

પણ એ વિચારમોજાં કઈ શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે-ક્યાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને સામા માણસો ઉપર કેવી રીતે અસર કરે છે તે હજી આધુનિક દુનિયા શોધી શકી નથી. પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓ આત્માની શક્તિ ખીલવીને-આત્મા શું છે-તે જોઈ શકતા હતા, અને તેના બળના અને હુકમના પરિણામે અનેક પરિણામો લાવી શકતા હતા એ તો નિર્વિવાદ છતાં તેઓ પણ તે વિષેનું વર્ણન-આધુનિક વિદ્વાનો કરતાં-વધુ સ્પષ્ટપણે કોઈ ટેકાણે કરી ગયા હોય એમ અમારી જાણમાં નથી.

તે છતાં તે દરરોજ અનુભવાય તો છેજ. વિચાર મોકલવાનું કામ દરેક જણ વિચાર પૂર્વક તેમજ અજાણપણે કરે છેજ. એ વિચારો

હવામાં અમુક કમ્પન-ધ્રુવર-*Vibrations*-પેદા કરે છે, જે વિચારમોજા છે. એ મોજાં દરેક દિશામાં ફેલાઈ જાય છે અને જે માણસોના હૃદય સાથે તેઓ સંબંધમાં આવે છે, તે દરેકની ઉપર જીદી જીદી અસર કરે છે. દરરોજ આપણે જે બતાવો બનતા જોઈએ છીએ તે આ બાબતના સાક્ષી રૂપે છે. વેપારના કામકાજ વખતે, રસ્તે ચાલતી વખતે, નાટકના પ્રયોગ વખતે, સિનેમાનાં ચિત્રો જોતાં, તેમજ મંદિરમાં, મસ્જિદમાં, દેવળમાં અને બાપણના મેળાવડાઓમાં, બીજાના વિચારોની અસર થતી આપણે દરરોજ અનુભવીએ છીએ. દરેક દેશમાં, પ્રજામત કેળવવા અથવા અમુક વિચારોને આગળ કરવા માટે, પ્રબળ વિચારકો, આવાંજ વિચારમોજાં-જેરથી ફેલાવે છે. જેથી અમૂક પ્રજામત બંધાય છે. આવાં વિચારમોજાંને જો બીજાઓ ટેકો આપે તો તરતજ તેનું જોર વધે છે અને જો બીજા વિચારકો તેનો વિરોધ કરે તો, તેનું જોર ઘટે છે. આ કારણથીજ વિચારમોજાંના જીરસા અને જોરના પ્રમાણમાં-અને તે જોએને માટે છુટા મૂકવામાં આવ્યાં હોય-તેઓના ઓછાવધતાં બળના પ્રમાણમાં એ વિચારમોજાં માણસો પર ઓછીવધતી અસર કરે છે-કેટલાકો પર તેની અસર થતી નથી-કેટલાકો પર તેની મોટી અસર થાય છે. હીપ્નોટીઝમ પણ આવાંજ વિચારમોજાં મોકલવાની ક્રિયાનો એક ભાગ છે.

### વિચાર છાયા.

વિચારમોજાંનું પરિણામ તે વિચાર છાયા છે. દરેક જીવની આસપાસ એક ચોક્કસ પ્રકારની વિચાર છાયા- *Aura*-પ્રસરેલી હોય છે, જે તેની પોતાની ઉપર તેમજ તેના સંબંધમાં આવતાં દરેક ઉપર અસર કરે છે. આ કારણથી જ્યારે કેટલાક એક પછી શબ્દ બોલ્યા વગર, બીજાને પોતાના તરફ ખેંચે છે, ત્યારે બીજાઓ

તેને દૂરથી જોતાંજ તેમનાથી દૂર જવા ઇચ્છે છે. આ વિચાર છાયા દરેક માણસના ચાલુ વિચારોના સૂક્ષ્મ તત્વની બનેલી હોય છે, અને તે તેના માનસિક વિચારોનું Reflection-પ્રતિબિંબ-છે. આ વિચાર છાયાની અસર-મનુષ્યો તેમજ પ્રાણીઓ ઉપર થાય છે અને પ્રાણીઓની વિચાર છાયાની અસર મનુષ્યો ઉપર પણ થાય છે. હીપ્નોટીઝમ કરનારને જે વધતી ઓછી ફતેહ મળે છે, તે વિચાર છાયાના વધતા ઓછા બળ ઉપર આધાર રાખે છે.

ખ્રિસ્તી લોકોના પેગંબર શ્રી ક્રાઇસ્ટને, લોકોની બારે મેદનીમાં જઈ અડકવાની ઇચ્છા કરનાર સ્ત્રી, પોતાના વિચાર મોજાનાં જોરથી મહાત્મા ક્રાઇસ્ટના વિચાર છાયાના વિદ્યુત્ત્વ પ્રવાહને પોતાના તરફ ખેંચી શકી હતી અને પોતાના રોગથી સારી થઈ શકી હતી. એજ વિચાર છાયાના કારણે અનેક ધર્મ પ્રવર્તકો-પવિત્ર આત્માઓ-પોતાના હાથ માત્રના હલનથી અનેકને સારા કરી શકતા હતા. તેમના રોગોને દૂર કરી શકતા હતા અને પગે લાગનારને પગના અંગુઠામાંથી નીકળતા વિદ્યુત્ત્વ પ્રવાહ સાથે વિચાર મોજાનો ધક્કો આપતાં, અનેકને પોતાના અનુયાયી બનાવી શકતા હતા. બ્રાહ્મણો-પોતાના વર્ગ શિવાય-ખીજાઓથી દૂર રહેવા માંગતા હતા તે પણ આ વિચાર મોજાં અને વિચાર છાયાના કારણથીજ. તેઓ ખીજાના વિચાર મોજાં અને વિચાર છાયાથી દૂર રહીને તેઓની અસર પોતાના પર નહિ થાય તે વિચારથી પોતાને ઉચ્ચ માનીને અને પવિત્ર રાખીને ખીજા સાથે લેવાતા નહતા. વિચાર મોજાં એજ હીપ્નોટીઝમનું મૂળ છે તે આ પરથી સમજાશે.

### ગુપ્ત આકર્ષણ તત્વ.

ઉપર જણાવ્યું તેમ વિચાર મોજાં જેમ હીપ્નોટીઝમ ઉત્પન્ન કરવામાં મુખ્ય પાયા રૂપે છે, તેમ તેટલુંજ ઉપયોગી ખીજું તત્વ તે ગુપ્ત આકર્ષણનું છે. એ તત્વ દરેક ચીજમાં-જીવમાં-અને પ્રાણી



માત્રમાં છે. એ તત્વ કેવું છે તે હજી સુધી ખુલ્લું જાણી શકાયું નથી, પણ તેનું પરિણામ તો દરરોજ નજરે પડે છે. અમુક મનુષ્યો, પ્રાણીઓ ને સ્ત્રીઓ અમુક માણસો અને ગીત્તેને પોતાના તરફ એટલા બધા તો આકર્ષે છે કે જો તેનો સમાગમ કે સંબંધ તેમને ન થાય તો તેઓ ગાંડાતૂર થઈ જાય છે. અમુક માણસો અમુકથી એટલા બધા તો ખેંચાય છે કે તેના ગુલામ થઈ ગયેલ તરીકે અથવા તેને વશ થયેલ તરીકે ખીજાઓ તેને ઓળખાવે છે. આ તત્વ હસ્તીમાં છે એ તો નક્કીજ. જડઘાતુઓમાં તેમજ જાડોમાં પણ તે છે. લોખંડનો એક ટુકડો લો અને તે પાણી પાંચેલ સ્ટીલ-લોખંડ પર મૂકો. તે તેને ખેંચતો નથી. પણ એજ લોખંડના કકડાને લોહચુંબકમાં ફેરવો. હવે તેનું વજન કરો. તમને જણાશે કે તેના વજનમાં એક તલ માત્રનો પણ વધારો થયો નથી, છતાં તે પેલા સ્ટીલ-લોખંડ-સાથે મૂકતાં તેને ચોંટી જશે આમ કેમ બન્યું ? આ ગુપ્ત તત્વ, કાચની લાકડી પર રેશમનું કપડું ઘસતાં ઊભવ થાય છે, અને કાગળોની નાની કાપલીઓને પોતા તરફ ખેંચે છે. આ તત્વથી, કોઈ પણ રીતે અસલ લોખંડના વજનમાં વધારો થતો નથી એ તો નિઃસંશય છે. એજ તત્વ-બળ-શક્તિથી સાપ, પક્ષીઓને પોતાના તરફ ખેંચે છે, અને વિધાયક અને મેરમેરીસ્ટ વિધેયને પોતાના તરફ ખેંચે છે અને પોતાનું બળ અને પોતાની વિદ્યુત શક્તિ તેને આપી શકે છે, તેમજ તેનું બળ તથા તેની વિદ્યુત શક્તિ પોતાની અદર ખેંચી શકે છે.

ઉપર જણાવેલાં વિચાર મોજાં અને આકર્ષણ તત્વ, વિધેયમાં કૃત્રિમ નિદ્રા ઊભવ કરે છે અને તેને પોતાને વશ કરવાના કારણ રૂપ બને છે.

વિધાયક (ઓપરેટર) એ વિચાર બળ અને આકર્ષણ તત્વ પોતાનામાં કેવી રીતે ખીલવી શકે તે હવે પક્ષીનાં પ્રકરણોમાં જણાવવામાં આવ્યું છે.

## પ્રકરણ ૩ જી.

### ફેલેબ્રમંદ વિધાયક ( Hypnotist ) કેમ થવાય ?

જે મોટી સંખ્યામાં મનુષ્યો મારી પાસે હીપ્નોટીઝમ શીખવા માંગણી કરે છે તે એમ દેખાડે છે કે જે તેઓની જિજ્ઞાસા ખરી હોત, તો તેઓમાંના ઘણાક અત્યાર અગાઉ મોટા હીપ્નોટીસ્ટ થઈ ચૂક્યા હોત. પણ તેઓની સંખ્યા બહુ નાની કેમ જણાય છે? તેના ઘણાં કારણો છે, અને તેમાંના મુખ્ય નીચે પ્રમાણે છે:—

### વગર મહેનતે આ વિદ્યા નહિ શીખાય !

જેઓ હીપ્નોટીઝમ શીખવાની કંઈક ઇચ્છા ધરાવે છે તેઓ તેને રમત જેવી ગણી કાઢી, વગર મહેનતે તેમાં બાહોશી મેળવવાની ઇચ્છા કરે છે ! તેઓ તે શીખવા માગે છે પણ તે માટે જે આત્મભાગ આપવો જોઈએ તે તેઓ આપતા નથી અને મોહ, માયા અને ઈર્દિયો પર જે કાબુ રાખવો જોઈએ તે તેઓ રાખી શકતા નથી. પરિણામે તેઓ નાસીપાસ થાય છે.

એ જિજ્ઞાસુઓ બાહ્ય મદદગારો ઉપર-પારકાઓ ઉપર-મોટે ભાગે આધાર રાખતા હોય છે, પણ પોતાના ઉપર કેવી રીતે આધાર રાખવો-સ્વાશ્રયી કેવી રીતે થવું?—તે તેઓ જાણતા ન હોવાથી તેમને કદાચજ ફેલેબ્ર મળે છે. સરકારના કાયદાઓ, સુધારાઓ,

રાજદારી ફેરફારો ઉચલપાથલો વિગેરે બાહ્ય બાબતોને તેઓ પોતાની ફતેહના ખરા પાયા રૂપ માનતા હોવાથી, સ્વાશ્રય શું તે તેઓ સમજતા નથી અને પરાશ્રયી થવાની તેઓને ટેવ પડી હોવાથી તેઓની આશા પૂરી થતી નથી.

જે ખેતીકારે પોતાના ખેતરમા સારો પાક પેદા કરવો હોય, તે ખેડૂતે પોતે મહેનત કરવી જોઈએ, અને તે પણ જીવતોડ મહેનત.

તેજ માણસ વિજેતા થઈ શકે છે કે જે પોતેજ પોતાના તન મન અને ધન, વિજય મેળવવા માટે, ખર્ચવા તત્પર હોય. તેણે પોતે પોતાના શરીરથી તેમજ મનથી તે કામ પાછળ લાગવું જોઈએ અને તેની અંદર એકતાર થવું જોઈએ. જેઓએ ફતેહમંદ હીપ્તોટીસ્ટ થવું હોય તેઓએ તો પોતેજ તે જ્ઞાન મેળવવા પાછળ મંડવું જોઈએ, અને બીજાઓ શીખીને તેનો લાભ પોતાને આપશે એમ માનવાની મૂર્ખાઈ ન કરવી જોઈએ. જે તમારે ફતેહમંદ હીપ્તોટીસ્ટ થવું હોય તો નીચલી બાબતો બરાબર જાણી લો અને તે પ્રમાણેજ વર્તો.

**પોતાના પર વિશ્વાસ રાખો !**

તમે સૌથી પહેલા એવી દૃઢ માન્યતા રાખો કે તમારી અંદર અનેક ગુપ્ત શક્તિઓ છે જેનો માલિક તમારો આત્મા છે અને તે શક્તિઓ આત્માની તાબેદાર છે. એવી દૃઢ માન્યતા જે આપણા દરેકમાં હોય તો આપણે જે ધારીએ તે કરી શકીએ અને અનેકને કાયદો પહોંચાડી શકીએ. પણ હજારો વર્ષોથી આપણે આપણી શક્તિઓનું જ્ઞાન ભૂલી ગયા છીએ અને આપણે પામર પશુઓ છીએ, એવું માનતા થયા છીએ. તમે એવી પામરતાનો ત્યાગ કરો અને તમે પણ બીજા ફતેહમંદ માણસો માફક ફતેહ મેળવવાનેજ સર્જ્યા છો એવી દૃઢ માન્યતા રાખો.

## શિયળ-બ્રહ્મચર્ય.

જો તમારે ફતેહમંદ હીપ્નોટીસ્ટ બનવું હોય તો જે બીજું કામ તમારે કરવાનું છે તે ઇંદ્રિયો ઉપર કાબુ મેળવવાનું છે. મેં ઘણાક હીપ્નોટીસ્ટો જોયા છે, જેઓ પોતાની ઉમ્મરના અમુક વખત સુધીજ ફતેહમંદ નીવડ્યા હતા, પણ પાછળથી પોતાની શક્તિ ગુમાવી બેઠા હતા. બહુ વિચાર કરતાં તેનું એક કારણ એ સમજાયું કે તેઓ અમુક હદે પહોંચ્યા બાદ અભિમાની બની ગયા હતા અને જે પવિત્ર કામ તેમણે કરવાનું હતું તે તરફ તેઓ બેદરકાર બન્યા હતા. તેઓ પાછળથી સૌંદર્ય અને લક્ષ્મીના પૂજારી બન્યા હતા અને ઇંદ્રિયો ઉપર કાબુ રાખવો જોઈએ તે નહિ રાખી શકવાથી એવે માર્ગે ચઢી ગયા હતા કે જ્યાંથી ફરવું અશક્ય હતું.

આ કારણથી જેઓએ ફતેહમંદ હીપ્નોટીસ્ટ થવું હોય તેઓએ શીયળ પાળતાં શીખવું જોઈએ. મારા અનુભવ પ્રમાણે જેઓ પરણતા નથી અને પોતાના સ્ત્રી અને છોકરાંની હદમાં રોકાઈ ન રહેતાં આખી દુનિયાને પોતાનું ઘર માને છે અને જેઓ પોતાનું વીર્ય ટકાવી શકે છે તેઓ ઉત્તમ હીપ્નોટીસ્ટ થઈ શકે છે.

ઇંદ્રિયોમાં જે શક્તિ રહેલી છે તે શરીરમાં ઉત્પન્ન થતાં ધાતુ—વીર્યમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. અને જે વીર્યનું રક્ષણ કરવામાં આવ્યું હોય તો આખા શરીરમાં નવું બળ ઉમેરાય છે અને તે દરરોજ વધતુંજ જાય છે.

આપણા દેશમાં જે અનેક ધર્મ પંથો ચાલે છે, તેમાંના જે જે ઉત્તમ ગણાય છે, તેમાં બ્રહ્મચર્ય ને ઉચ્ચ પદ આપવામાં આવ્યું છે તેનું કારણ ઉપર જણાવ્યું છે તે છે. પણ હાલની આપણી સ્થિતિ તો પશુઓ કરતાં પણ ખરાબ છે. આપણે વીર્યનું સંરક્ષણ

કરવાને બદલે તેનો દુરુપયોગ કરીએ છીએ, અને આપણું શરીર બળ અને મનો બળ નબળું પડતું જેવા હતાં આપણે બ્રહ્મચર્ય પાળી શકતા નથી.

જેઓએ ઉત્તમ હીપ્નોટીસ્ટ થવું હોય તેઓએ પાકા બ્રહ્મચારી થવું જોઈએ એ નિર્વિવાદ છે, પણ જે તેઓ તેમ કરવા અશક્ત હોય તેઓએ પોતાની સ્ત્રીમાંજ-સ્વદારામાં સંતોષ માનતાં શીખવું જોઈએ અને તેમાં પણ નિયમિતપણું અને કામ્ય બળવતાં પ્રથમ શીખવું જોઈએ.

શહેરી જીવનના સમયે બ્રહ્મચર્યનો ભગ થવાના અને લગ્ન થયાં હોય તો નબળા શરીરે, વીર્યપાત જેમ અને તેમ વધુ કરવાના સંજોગો આધુનિક પ્રગતે ઘણા મળે છે. એક નાની ઝોરડીમાં સ્ત્રી અને પુરુષ, એકલાં, રહી શકે છે અને જે કામ્ય તેઓના વડીલો સાથે રહેવાના સમય દરમિયાન તેઓ રાખી શકતા હતા તે કામ્ય રહેવાના સંજોગો દૂર ગયા છે. આથી સયમ પળાતો નથી. સ્વચ્છદ વધે છે અને શરીરમાં જેટલા મોટા પ્રમાણમાં વીર્ય જોઈએ, તે, ટકી ન શકતું હોવાથી, માણસ નબળો પડે છે. ફતેહમંદ હીપ્નોટીસ્ટ થવાની ઇચ્છા રાખનાર દરેક જણે આ બાબત પ્રથમ ધ્યાનમાં રાખવાની છે. જે તે સ્વચ્છદી થશે અથવા પોતાનું વીર્ય બળવશે નહિ તો તે ફતેહમંદ થઈ શકશે નહિ.

### કેટલીક ઐતિહાસિક વ્યક્તિઓ.

આપણે ઘણીક વખત મનુષ્યના અગાધ શારીરિક બળ અને માનસિક બળ વિષે વાંચીએ છીએ ત્યારે આપણને આશ્ચર્ય થાય છે, કે શું આમ બન્યું હશે? મહાભારત અને રામાયણમાં આવતા અનેક પ્રસંગો આવાજ છે. બીષ્મપિતામહ શા કારણથી અતિશય પરાક્રમી હતા, અને તેમને મારવા માટે શ્રી કૃષ્ણને અતે કપટનો

આશરે શા માટે લેવો પડ્યો હતો, તેનો કોઈએ ખ્યાલ ક્યો છે ? શ્રી રામ, શ્રી લક્ષ્મણ, શ્રી કૃષ્ણ અને પાંચે પાંડવો ઇતિહાસમાં અમર થઈ ગયા છે, તેનું કોઈ વાસ્તવિક કારણ તો હોવું જ નેહ્યું. શ્રી કૃષ્ણની લીલા વિષે અનેક કથાઓમાં જે વર્ણન આવે છે, તે ખરું નથી, એમ આધુનિક શોધખોળથી માલુમ પડ્યું છે. તેઓ એક મોટા અહ્મચારી હતા, અથવા તો તેઓ શિયળમાં મજબૂત વિશ્વાસ ધરાવનાર મહાન સિદ્ધ હતા, એમ માલુમ પડે છે. એ અહ્મચર્યના પ્રતાપે-એ શિયળના પ્રભાવે-તેઓ ન્યાં ન્યાં જતા, ત્યાં ત્યાં જય મેળવતા હતા. તેઓ સ્વદારામાં સતોષ રાખતા હતા, અને વીર્યનો દુરુપયોગ કરતા ન હતા. તેજ રીતે શ્રી ભીષ્મ પિતામહ-શ્રી કૃષ્ણ કરતાં પણ વધુ પાકા અહ્મચારી હતા. તેઓના વીર્યનો કોઈ પણ રીતે દુરુપયોગ ન થવાથી તેમનું શારીરિક અને માનસિક બળ એટલું બધું વધ્યું હતું, કે તેઓ પાંડવો જેવા પરા-ક્રમીઓને હંદ્રાવી શક્યા હતા, અને બાણશય્યા પર પડ્યા પડ્યા મોતને અટકાવી શક્યા હતા. એજ રીતે શ્રી રામે એક પત્નિવ્રત ધારણ કરવાથી, અને પોતાની સ્ત્રીમાં સતોષ રાખી નિયમિતપણે જીંદગી ગુમ્મરવાથી અતુલ શારીરિક બળ પ્રાપ્ત કર્યું હતું, અને રાવણ ઉપર વિજય મેળવ્યો હતો. પાંચ પાંડવોમાં પણ શિયળનો ગુણ હતો એ નિર્વિવાદ છે. પણ એ બધા દાખલાઓ પ્રાચીન કાળના છે. તેથી કોઈ શંકા કરે, તેઓને જગવિખ્યાત મી. સેન્ડો મી. રામમૂર્તિ, મી. દોરા સ્વામી, પ્રોફેસર શાહ અને અનેક સાધુઓ આ કાળમાં પણ મળ્યા આવશે, જેઓ અહ્મચર્યની મહત્તા પોતાના જીવતા દાખલાથી સાબીત કરી શકશે.

**વીર્ય શું છે ?**

અહ્મચર્યનો ખરો અર્થ “આત્મામાં વિચરવું” એવો થાય છે.

પણુ આત્મામાં વિચરવાનું કાર્ય સારેજ થઈ શકે છે ન્યારે વીર્યની રક્ષા થઈ શકે.

ચરક સંહિતામાં કહ્યું છે કે જેવી રીતે શેલડીમાં રસ, દહિંમાં ઘી અને તલમાં તેલ રહેલું છે, તેવીજ રીતે આપ્તા શરીરમાં અને આમડીમાં વીર્ય રહેલું છે. વળી જેમ લીલા-ભીના કપડામાંથી પાણી નીતરે છે, તેમ સ્ત્રી પુરુષના સંયોગથી, તથા ચેષ્ટા, સંકલ્પ અને પીડનથી વીર્ય નીચે ઉતરે છે.

શેલડીમાં રહેલો રસ, શેલડીને કોણમાં પીલીને બહાર કાઢવામાં આવે છે, સારે જેમ કૂચા રહે છે, તેમ વીર્યનો પાત થતાં શરીર કૂચા જેવું થઈ જાય છે.

જેમ દહિંમાં રહેલું ઘી કાઢી લેવામાં આવે છે ત્યારે પાછલ માત્ર પાણી રહે છે, તેમ મનુષ્યનું સત્વ-ધી-વીર્ય-નીકળી જતાં મનુષ્ય પાણી જેવો થઈ જાય છે.

આ અનુભવ હાલતાં ને ચાલતાં થાય છે. હાલની પ્રગ્તનો મોટો ભાગ મોજ મજામાં અને ઈંદ્રિયોના સુખોમાં એટલો બંધો તો લીન થઈ ગયો છે કે-બ્રહ્મચર્ય-એ શબ્દ માત્ર હાસ્યરૂપેજ બોલાય છે અને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની બીના કાલ્પનિક ગણાય છે.

પણુ શરીરનો રાગ-શરીરનું સત્વ-વીર્ય-જે પ્રમાણમાં શરીરમાં હોય તે પ્રમાણમાં, શારીરિક તેમજ માનસિક બળ વધે છે એ ચોક્કસ છે. વીર્યનો નાશ થતાં શરીર નબળું પડી જાય છે, શેર બશેરનો ભાર ઉચકવા તે અશક્ત થાય છે, માછલ બે માછલ જેટલું પણ તે ચાલી શકતું નથી, મહા મહેનતે દમ લઈ શકે છે, અને આખરે નાશ પામે છે.

એ માટે જે કોઈએ એક સારા હીપ્પોક્રીસ્ટ થવું હોય તેને બમ્મે આગ્રહ કરીએ છીએ કે તેણે પોતાના શરીરના રાગનો-વીર્યનો

—ઉત્તમ પ્રકારે ખચાવ કરવો—અને જો બાળ બ્રહ્મચારી નહિ થઈ શકાતું હોય તો, અને પોતે સંસારી હોય તો, લગ્નના હેતુ, પૂર્ણ કરવા માટે વીર્યનો ઉપયોગ કરવામાં નિયમિત બનવું.

આધુનિક કાળના મનુષ્યોએ જો બ્રહ્મચર્ય પાળવું હોય અને ઉત્તમ મનુષ્ય બનવું હોય તો, હાનમાં પ્રગટ થતી પ્રેમચેષ્ટા અને શૃંગારથી ભરપૂર નવલ કથાઓ વાંચવી નહિ, કસરત કરવી, ઠંડા જળથી સ્નાન કરવું, તત્વજ્ઞાનનાં પુસ્તકો વાંચવા, સંત સમાગમ કરવો, પતિ પત્નીના સુવાના ઓરડા અને તે ન બને તો સુવાના બીજાના જુદા રાખવા, અને નાટક અને સીનેમા બહુ ઘોડા જોવા.

### પ્રેમની ભાવના અને અહિંસક વૃત્તિ.

જો તમારે સારા હીપ્પોટીસ્ટ તરીકે પંકાવું હોય તો સર્વત્ર પ્રેમથી જુઓ અને તેજ પ્રમાણે વર્તો. પણ તેમ કરતાં તમે મોહમાં તણાઈ જતા ના. પ્રેમ અને મોહ—એ બન્ને—જુદી જુદી વસ્તુ છે અને જેઓ એ વચ્ચેનો ભેદ સમજે છે તેઓજ ઉત્તમ હીપ્પોટીસ્ટ થઈ શકે છે. એ માટે તમારે દરેક જીવ-પક્ષી તે પક્ષી, પ્રાણી, પશુ કે એક નાતું જીવડું પણ હોય તો દરેક—તમારા જેવોજ, પણ જુદા પ્રકારના શરીરવાળો જીવ છે, એમ નિશ્ચિત રીતે માનવું જોઈએ અને તેને જરા પણ મન વચન કે કાયાથી, દુઃખ ન થાય તે પ્રમાણે વર્તવું અને વિચારવું જોઈએ. તમે એવોજ વિચાર રાખો કે દરેક જીવ અમુક અમુક ફરજ બજાવવા આવ્યો છે અને તે ફરજ બજાવ્યા બાદ તે ચાલ્યો જનાર છે અને તેથી તેમાં કોઈ મોટું કે નાતું નથી, પણ સર્વ સમાનજ છે. વળી તમે એમ પણ માનો કે જે કંઈ પ્રાપ્ત થયું છે તે તમારા એકલાનું નહિ પણ સર્વેનું છે અને વ્યવહાર દૃષ્ટિજ માત્ર તેમાં ભેદ



પડાવે છે. તમે સર્વેને પ્રેમથી જુઓ અને તમારા સ્વાર્થ માટે તેઓમાંથી કોઈ લાભ મેળવવો નથી એમ દૃઢ વિચાર રાખો. તમે સર્વેને તમારા જેવાંજ જુઓ. તમે તેઓની સેવા કરવામાંજ તમારા જીવનનું સાર્થક માનો. તેમને દુઃખ આપો નહિ. તેમનો ધાત કરો નહિ. તેમને દુઃખ થાય એવા કામમાં મદદ આપો નહિ અને તેથી ઉલટી રીતે તમારા શરીર અને ધનનો ભોગ આપવો પડે તો તે પણ હિમ્મતથી આપો. એ માટે માત્ર બહુ થોડો આહાર કરો અને કોઈ પણ જીવને નુકસાન કર્યા વગર મેળવેલો આહાર પહોંલો કરો. કોઈપણ જીવને મારીને મેળવેલું માંસ કે લોહી, કદી પણ આહાર તરીકે ખાતા નહિ. જો તેમ કરશો તો તમે હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે બહુજ થોડો વિજય મેળવી શકશો એ નક્કી માનજો: અને આખરે થોડી મેળવેલી શક્તિ પણ નાશુદ્ધ થશે એની ખાત્રી રાખજો.

### હિમ્મતની અગત્ય.

ધણા મનુષ્યો બિંકણ હોવાથી, સારા હીપ્નોટીસ્ટ થઈ શકતા નથી, એ પણ એક નવન સત્ય છે. જો તમારે સારા હીપ્નોટીસ્ટ થવું હોય તો દુનિયામાં ભય જેવી વસ્તુજ નથી એમ ખાત્રીથી માનો અને તે પ્રમાણે વર્તો. આપણી નિષ્ક્રિયતાનું મુખ્ય કારણ આપણામાં ઉત્પન્ન થતી બીકની અને ભયની લાગણી છે, જે આપણામાં અનેક દુઃખો, અનેક નિરાશાઓ અને અનેક દિલગીરીઓને જન્મ આપે છે. એ ભયના સપ્તમે જળવાન દેખાતા અનેક માણસો નાસીપાસ થઈ ગય છે અને પોતાના હાથમાં લીધેલાં કાર્યો કરી શકતા નથી. તમે જો આ વિદ્યા શીખવા માગતા હો તો, એમ કદી ધારતા નહિ કે તમે એક સારા હીપ્નોટીસ્ટ થઈ શકો નહિ. તમે એમ કદી ના ધારતા કે હીપ્નોટીઝમ શીખવાનું કામ ધણું મુશ્કેલી ભર્યું છે; અને તેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકશે નહિ. આવા બીકણ વિચારો

તમને નાદિમ્મત બનાવે છે અને તેથીજ તમે જેવું ધારો છો તેવું પ્રાપ્ત કરો છો—નિષ્ફળ થાઓ છો. દુનિયામાં અનેક માણુમોના જ્વલત દૃષ્ટાંત એમ સાબીત કરે છે કે જેઓ હિમ્મત રાખે છે, તેઓજ વિજય મેળવે છે. તમારે એક મહાન વિદ્યાના જ્ઞાતા થવાનું છે એ યાદ રાખી હિમ્મત રાખશો તો તમે ઘણી મહેનત વગર આગળ વધી શકશો.

### ઈચ્છાઓ પર કાબુ

ફતેહમદ હીપ્પોટીસ્ટ થવાની જો તમારે ઈચ્છા હોય તો તુરંત આનો ત્યાગ કરો અને ઈચ્છાઓ પર કાબુ મેળવતાં શીખો. એ માટે દરેકે જીભ પર એવો કાબુ મેળવવો જોઈએ કે તેને અમુક સ્વાદદાર ચીજો ખાવાની ઈચ્છા થાય નહિ, તેમજ ખીજીઓ તરફથી બોલાયલા ખરાબ શબ્દોથી ગુસ્સો ઉત્પન્ન થઈ તેવાજ શબ્દોમાં જવાબ વાળવાનું મન થાય નહિ. તેજ રીતે કોઈ ભયાનક ચીજ જોઈને મન ગભરાઈ નહિ જાય અને કોઈ સુંદર ચીજ જોઈ, મન મોહમાં તણાઈ ન જાય ભેલી દહતા દરેક હીપ્પોટીસ્ટે પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. દુનિયામાં એવા ઘણા દુઃખના તેમજ આનંદના પ્રસંગો અને છે, જ્યારે મનુષ્ય ગભરાઈ જાય છે અથવા આનંદમાં ડૂબી જઈ આગલો વખત ભૂલી જાય છે. આ ટોલાયમાન વૃત્તિ ઉપર કાબુ રાખતાં દરેક હીપ્પોટીસ્ટે શીખવું જોઈએ. જેનું મન વશ નથી, જેનું મન દહ નથી અને જે દુઃખમાં અને સુખમાં પોતાનું સમતોલપણ જાળવી શકતો નથી તે માણસ, હીપ્પોટીઝમની ક્રિયા કરવાના અનેક પ્રસંગોમાં પોતાનું દૃષ્ટિબિંદુ ચૂકી જાય છે અને પરિણામે ફતેહ મેળવી શકતો નથી. દરેક હીપ્પોટીસ્ટને ઘણી વખત સુંદર સ્ત્રીઓના, સુંદર પુરોના, ધનવાન મનુષ્યોના તથા અનેક લાલચોના પ્રસંગમાં આવવું પડે છે એ તો કોઈપણ સમજી શકે એવું છે. એવી વખતે

જો તે પોતાના મન પર કાબુ રાખી ન શકે તો તે જીવન માર્ગે ચલી જાય છે, જે તેને પાછો પાડે છે, અને હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે જે અનેક ભગ્ના કામ તેને કરવાના છે, તે તે કરી શકતો નથી. એ કારણથી દરેક હીપ્નોટીસ્ટે ઇચ્છાઓ પર અને મન પર કાબુ રાખવાનું બળ પ્રાપ્ત કરવાની કેટલી બધી જરૂર છે તે સમજશે.

### મનની શાંતિ.

**દરેક હીપ્નોટીસ્ટે મનની શાંતિ જાળવતાં શીખવાની**

**પણ જરૂર ઓછી નથી.** ચિંતા, ઉદાસી, ઉદ્વેગ, શોક વિગેરેના ઓટલા બધા પ્રસંગોમાંથી દરેક હીપ્નોટીસ્ટને પસાર થવું પડે છે કે જે તે મનની અને મગજની શાંતિ જાળવી શકે નહિ તો તે નિષ્ફળતાજ પ્રાપ્ત કરે અને તેને વિજય મળેજ નહિ. હીપ્નોટીસ્ટે જે કામો કરવાના છે તેમાં મુખ્યત્વે કરીને દુઃખીઓને શાંતિ આપવાના, ઉદાસીઓની ચિંતા દૂર કરવાના, રોગીઓના રોગ સારા કરવાના અને અસંતોષીઓને સંતોષ આપવાનાં હોય છે. પણ જે હીપ્નોટીસ્ટ પોતેજ અદેખાઇ, ધર્પા, ક્રોધ, ઉશ્કેરણી, ચિંતા, ખીજવાટ, લોભ અને શોક વિગેરેથી દોરાઇ જનાર વૃત્તિવાળો હોય તો તે બીજાઓને સુખ ક્યાંથી આપી શકે? જે પોતેજ બંધનમાં હોય તે બીજા બંધા-યલાઓને ક્યાંથી છોડવી શકે? ચાલુ જમાનામાં તો અનેક પ્રકારની એવી ધાંધલો ચાલી રહી છે કે તેમાંથી કોઇકજ પોતાની શાંતિ સાચવી શકે અને બાહ્ય સંજોગોની અસર તેના પર ન થાય. હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા આત્મિક વિદ્યા છે, અને જેઓ સંસારમાં રચી પચી રહી તેમાંથી ખાસ સ્વાર્થ સાધવા માંગતા હશે તેઓને જે કે તેના નિયમોના પાલનથી, લાભ થશેજ, તોપણ જે તેમાં મનની શાંતિ જાળવશે નહિ તો તેઓ પાછા એવી સ્થિતિમાં મૂકાશે કે જે તેમના શરીરને માટે તેમજ આત્માને માટે નુકસાન કરનારી નીવડશે.

આ વિષય અતરંગનો છે અને બાહ્ય દૃષ્ટિએ જેઓ ધણા શાંત જણાય છે તેઓ પણ ધણીક વખત અશાંતિમાં હોય છે એમ અનુભવથી સાબીત થયું છે. આ કારણથી જેઓએ હીપ્પોટીસ્ટ થવું હોય તેઓએ ખરી શાંત વૃત્તિવાળા થવું જોઈએ અને અનેક બનતા બનાવોની પોતાની ઉપર અસર ન થાય તે માટે પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

### સત્યાગ્રહ.

હીપ્પોટીસ્ટમાં જે એક વધુ ગુણ જોઈએ તે સત્યાગ્રહ છે.

તેણે સત્યના આગ્રહી બનવું જોઈએ અને કોઈપણ સ્વાર્થ ખાતર જુદાં બોલવાની વૃત્તિનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. ધણાઓ, ધન, ધાન્ય, સ્ત્રી, જમીન અને અનેક કહેવાતા લાભોના કારણે હાલતાં ચાલતાં જુદું બોલે છે અને તેમ ન કરવાને કહેવામાં આવતાં ઉલટાં અનેક ખ્દાના કાઠી, વધુ અસત્ય બોલ્યા કરે છે. કેટલાકો વેપારમાં અસત્ય બોલવામાં કંઈ પણ અઘમ થતો નથી, એમ કહે છે, મનાવે છે, અને જેઓ તેમ ન કરતા હોય તેમને મૂર્ખ ગણે છે. કેટલાકો ધનની થાપણ સમઘમા, કેટલાકો વિવાહ વિગેરે પ્રસંગે અને બીજાઓ નજીવા કારણે પણ અસત્ય બોલે છે. આથી તેમની ઓજસ શક્તિ ઘટે છે, અને જે કે તેની અસર તરતજ જણાતી નથી તોપણ વખત જતાં તે દેખાયા વગર નથી રહેતી. મોટા મોટા શ્રીમતો, લાખોની સંખ્યાવત કરનાર સંખ્યાવતના શાહો, મીલો અને લિમિટેડ કંપનીઓના નેતાઓ, કારખાનાઓના માલિકો અને કરોડોની એક વખતે સમૃદ્ધિ ધરાવનાર મહાનુભાવોનો સૂર્ય, મધ્યાહ્નથી નીચે ઉતરી અસ્ત થતો જેવામાં આવે છે તેનું એક કારણ તેઓનું માયા કપટ-અસત્ય બોલવાથી ટેવ-વિશ્વાસઘાત કરવામાં મનાયલી બાહોશી-છે, એમ કેટલાક વિચારકોનું કહેવું છે. દલની સાથે જોડાયલી ઉદારતા,

એ ઉદારતા નથી પણ ઠગાઇ છે, અને તેનાથી જેઓ બચે છે તેઓજ જાહોજલાલી ટકાવી શકે છે. અસત્ય વચનથી સામો માણસ ખોટે રસ્તે જાય છે અને તેને જે દુઃખ થાય છે તે તેના પ્રાણને હણવા જેવુંજ છે. મન, વચન અને કાયાથી જેઓ સત્ય ખોલે છે, તેઓજ ખીજના પ્રાણને બચાવનાર ગણાય, બ્યારે અસત્ય વચન ખોલનાર તેના હણનાર છે. દરેક હીપ્નોટીસ્ટે આ બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

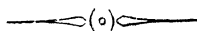
### તૃષ્ણા પર વિજય.

દરેક હીપ્નોટીસ્ટે જે એક વધુ ગુણ ખીલવવાની જરૂર છે તે તૃષ્ણા અને લોભ ઉપર વિજય છે. તેણે કોઇ પણ ચીજની તૃષ્ણા રાખવી જોઈએ નહિ, અને જે કંઈ તેને અનાયાસે મળી જાય તે ઉપર તેણે સંતોષ માનવો જોઈએ. ધન, ધાન્ય, માલ, મીલકત અને પશુ આદિની તૃષ્ણા રાખવી તે એક હીપ્નોટીસ્ટ માટે ઇચ્છવા જોગ નથી. તેણે તો જે મળે તે ઉપર સંતોષ માનવો જોઈએ અને પરિણામ કુદરત પર છોડવું જોઈએ. અમુક વસ્તુ પર આસક્ત થવાથી શરીર પર અસર થાય છે અને તે ન મળતાં મન અને મગજ ઉપર તેની ખરાબ અસર થાય છે. આસક્તિથી અસંતોષ ઉત્પન્ન થાય છે અને અસંતોષથી અનેક ખોટાં કામો કરવા વિચાર થાય છે. તૃષ્ણાને લીધે અનેક પાપ કરવા, ખોટા ઘંઘા કરવા અને પાપ વધારનારા વેપારો કરવા મન પ્રેરાય છે અને કોઇ વખત પોતાનાં સગા વહાલાં અને અતલગના ખેશીઓના પ્રાણ હરવા અથવા તેમની સપત્તિ હરી લેવા ઇચ્છા થાય છે, જે દુર્ગુણ હીપ્નોટીસ્ટમાં ન હોવો જોઈએ. ખીજની વસ્તુ, તેની રજા વગર લેવી એ ચોરી છે. અને ખીજની માલિકીની ચીજ માલિકની રજા વગર કોઇ હીપ્નોટીસ્ટે ઉચાપત કરવાની ઇચ્છા પણ ન કરવી જોઈએ. પરધન લેવાથી તેના માલિકને જે દુઃખ થાય

છે તેનું વર્ણન ન થઈ શકે એવું છે. “ધન એ એક જાતનો પ્રાણ છે અને તે ધન હરી લેવું તે તેના પ્રાણ હરી લેવા જેવું છે, જે હિંસાજ છે. દરેક હીનોટીસ્ટે આ બાબતો ધ્યાનમાં રાખી લોભનો ત્યાગ કરવો ઘટે અને તૃણાને ઠોકરે મારવીજ ઘટે.

આ પ્રકરણનો સારાંશ આ છે; ફતેહમંદ વિધાયક થવા માટે

- (૧) દરેકે પોતે મહેનત કરવી જોઈએ.
- (૨) પોતા પર વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ.
- (૩) વીર્યનું રક્ષણ કરવું જોઈએ.
- (૪) પ્રેમની ભાવના અને અહિંસક વૃત્તિ ખીલવવી જોઈએ.
- (૫) હિંમતવાન થવું જોઈએ.
- (૬) ઈચ્છાઓ પર કાબુ રાખતાં શીખવું જોઈએ.
- (૭) મનની શાંતિ રાખવી જોઈએ.
- (૮) સત્યાગ્રહી થવું જોઈએ.
- (૯) તૃણા પર વિજય મેળવવો જોઈએ.



## પ્રકરણ ૪ થું.

### હીપ્નોટીસ્ટની લાયકાત.

હીપ્નોટીસ્ટ થવાની ઇચ્છા ઘણાને થાય છે, કેમકે તે મારફતે ખીજના મન પર કાબુ મેળવી શકાય છે, ખીજ ઉપર હુકમ કરી શકાય છે, અનેક ચમત્કારો કરી શકાય છે. હજારો ગાઉ ઉપર બનતા બનાવોની ખબર મેળવી શકાય છે અને અનેક રીતે સ્વાર્થ સાધી શકાય છે. પણ માત્ર ઇચ્છા કરવાથી અથવા મહેચ્છા કરવાથી જ હીપ્નોટીસ્ટ થઈ શકતું નથી એ ઘણાઓના ધ્યાનમાં હોતું નથી.

એ માટે આગલા પ્રકરણમાં જણાવ્યા ઉપરાંત ખીજ લાયકાત પણ હીપ્નોટીસ્ટમાં હોવી જોઈએ, અને તેની વિગતો નીચે પ્રમાણે છે:-

હીપ્નોટીસ્ટનું શરીર તંદુરસ્ત હોવું જોઈએ.

તેની શ્વાસોચ્છવાસ લેવાની શક્તિ ઉત્તમ હોવી જોઈએ.

તેને ખોરાક સારી રીતે પચતો હોવો જોઈએ.

તેનાં પેટ, ફેફસાં, હૃદય અને છાતીમાં કોઈ દર્દ હોવું ન જોઈએ.

તેનું શરીર નબળું ન હોવું જોઈએ.

તે થાકી જતો ન હોવો જોઈએ.

ઉપલી લાયકાતો ધરાવનાર ખરેખરો હીપ્નોટીસ્ટ થઈ શકશે. એટલું ખરું કે જે તેમાં ઉપલી લાયકાતોમાંથી કોઈ એકી વત્તી હશે, તો તે પ્રમાણમાં તેને એકીવત્તી કહેવા મળશે.

ઉપર જણાવેલી લાયકાત મેળવવા માટે-અખુટ શારીરિક બળ મેળવવા માટે-અને પોતાની પ્રાણશક્તિ વધારવા માટે દરેક હીપ્નોટીસ્ટ નીચલી કસરતો મારફતે પોતાનું બળ વધારવું જોઈએ.

હવે પછી જણાવેલી કસરતો એટલી બધી તો સહેલી, બીન ખર્ચાળ અને કાર્યસાધક છે કે જે કોઈ માણસ તેનો ઉપયોગ કરશે,— પછી તેને હીપ્નોટીસ્ટ થવું હોય या નહિ તોપણ—તેને ઘણો ફાયદો થશે અને તેનું આરોગ્ય મજબૂત બનશે. એ માટે એટલે સુધી ખાતરી આપી શકાય છે કે સેકડે નેવાણું જણુને તેથી ફાયદો થયા વગર નહિ રહે; જે એક જણ બાકી રહે છે તેને જે ફાયદો ન થાય તો તે માટે એ કસરતની રીતિ જવાબદાર નથી પણ તેનો ઉપયોગ તેણે યથાર્થ રીતે નહિ કર્યો હોય.

આ દરેક કસરત પાછળ થોડાક વખતનો અને થોડીક મહેનતનો ભોગ આપવો પડશે એ નિર્વિવાદ છે. જે એટલું પણ કોઈ નહિ કરી શકે તો તેણે તંદુરસ્ત બનવાનો તેમજ હીપ્નોટીઝમ શીખવાનો વિચાર છોડી દેવો જોઈએ. પણ જે તમારે સારી રીતે જીવવું હોય તો અને અનંત શારીરિક બળ મેળવવું હોય તો આ કસરતો જરૂર કરશો. તમારામાં અખુટ શક્તિ આવી છે એમ તમને લાગે સારે તે કરવાનું બધ કરજો. આ કસરતો કરનારને કદી દમ થશે નહિ, કદી ક્ષય થશે નહિ અને તાવ ભાગ્યેજ આવશે. તે સાથે એ પણ ખરું છે કે આ કસરતો કરનારે પોતાના ખોરાકની બાબત પર, સારી હવાની જરૂરીયાત ઉપર અને સારી આદતો સંબંધમાં ધ્યાન આપવું પડશે, કેમકે એ બધામાં કોઈ એકમાં પણ બગાડો થતાં શરીર ઉપર સ્વાભાવિક રીતે અસર થશેજ.



## પેટને તંદુરસ્ત રાખવાનો ઉપાય

તમે જાણતાજ હશે કે જે પેટ સાફ હોય, ફેફસાં ખુલાં હોય અને હૃદય મજબૂત હોયતો આખું શરીર તંદુરસ્ત રહે. આપણે પ્રથમ પેટને સાફ રાખવા માટે શું કરવું તેનોજ વિચાર કરીશું.

આખા શરીરમાં પેટનું સ્થાન સૌથી અગત્યનું છે. કારણ કે એજ સર્વે શક્તિઓ ઉત્પન્ન કરવાનું સ્થાન છે. અહિંજ સૂર્ય, ચન્દ્ર અને સુપુમણા નાડીઓનું સ્થાન છે, અને અહિંજ દરેક ખોરાક લોહીના રૂપમાં ફેરવાય છે, જે આખા શરીરમાં ફરીને શરીરને ટકાવી રાખે છે. આ કારણથી દરેક મનુષ્યે પોતાના પેટની સ્વચ્છતા જાળવવા ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

ઘણાજ થોડા માણસો પેટની સભાળ રાખવાની પોતાની ફરજ છે, એ વાતથી વાકેફગાર હશે. તેઓ તો એમજ ધારે છે કે દરેક જીવ ખાવાને માટે જન્મ્યો છે, અને જેમ વધારે ખવાય, તેમ શરીર મજબૂત અને જાંઠું બને છે. પણ એ ખીચારાઓ બૂલી જાય છે, કે પાચન થઈ શકે તે કરતાં એક રતી ભાર પણ વધુ ખોરાક પેટમાં જવા દેવામાં આવે, તો પેટની હોજરીને અને પરિણામે આખા શરીરને મોટું નુકશાન થાય. આ કારણથી દરેક પોતાની જીભ ઉપર અને સ્વાદ ઉપર કામુ રાખતાં શીખવું જોઈએ—કામુ રાખવો જોઈએ—અને નિયમિત વખતે નિયમિત પ્રમાણમાં પોતાના શરીરને અનુકૂળ આવે તેવોજ ખોરાક ખાવો જોઈએ. કેટલીક વખત કોઈ મિત્ર કે સગાવડાલાંને ત્યાં જમવા જવાનો પ્રસંગ પડતાં ઘણાક મનુષ્યો લંબેશ કરતાં વધુ ખોરાક ખાય છે. તેઓએ એ ખાખત યાદ રાખવીજ જોઈએ કે જીભના સ્વાદ કરતાં શરીરની હૈયાતી વધુ કીમતી છે, અને તે માટે જીભ અને સ્વાદ ઉપર કામુ રાખવોજ જોઈએ: તંદુરસ્તીને માફક આવે તેવો ખોરાક પણ

મધ્યમ પ્રમાણમાં આવે જોઈએ, અને પેટ થોડુંક ઉણું રહે, ત્યારે આવવાનું બંધ કરવું જોઈએ. દરેક હીપ્પોક્રીટીસે આ બાબત ખાસ સમજવી જોઈએ. આ કામ કોઈ પણ રીતે મુશ્કેલ નથી, એમ જણાવવાની અત્રે કોઈ ખાસ જરૂર નથી. છતાં જો તમારે પેટને મજબૂત બનાવવું હોય, તો નીચલી ક્રિયા કરો.

આ ક્રિયાએ સવારે ઉઠ્યા પછી તરતજ અથવા જમ્યા પહેલા ત્રણ ચાર કલાક પૂર્વે અથવા જમ્યા પછી ત્રણ ચાર કલાક બાદજ કરવી.

### ક્રિયા ૧ લી.

તમારા ખીજાના પર તમે ચત્તા પાટ લાંબા સૂઈને પગ જોટલા અને તેટલા લાંબાવો. માથું અને તેટલું સ્વસ્થ અને શાંત રાખો. તે બાદ પેટ ઉપર પાંચથી છ શેરના વજનની એક પોટલી મૂકો. હવે શ્વાસોચ્છવાસ લઈને પેટને ધીમેધીમે ઉંચું નીચું કરો. જ્યાં સુધી થાક લાગે ત્યાં સુધી આ ક્રિયા કરવી ચાલુ રાખો. પછી ઉઠીને બેઠા થાઓ. પરંતુ પા કલાક સુધી પાણી પીશો નહિ.

જેમ તમારા પેટની શક્તિ વધે તેમ તેમ પેટ ઉપર મુકવાની પોટલીનું વજન વધારો, અને તે અડધા મણથી પોણા મણ સુધી વધારો. એ રીતે તમારું પેટ મજબૂત થશે.

તમે જે ખીજાના પર કે જે જગ્યા પર સૂતા હો તે જગ્યા પર તમારી પીઠ, ઉપલી ક્રિયા દરમ્યાન મજબૂત ચીટકાવી રાખજો અને તેને હલાવશો માં.

આ ક્રિયાથી લોહી, આખા શરીરમાં બહુ જોરથી ફરશે. પાચન શક્તિ વધશે, હોજરી હલકી પડશે અને પેટના બધા અંતરગમાં જોર વધશે.

## ક્રિયા ૨ જી.

તમારી પીઠ ઉપર ચત્તા પાટ લાંબા સૂઓ, અને પગ અને માથાને સીધા રાખો.

તમારા હાથની અદ્ય છાતી ઉપર વાળો, અને શાંતિથી શરીરની અગાધ શક્તિનો વિચાર કરો.

એ પછી પગ અને માથું અને તે પછી પગ અને આખું ધડ એકી વખતે ઉઠાવો-ઉચ્ચ કરો-અદ્ય વાળેલા હાથ છોડીને પગ તરફ લંબાવો. એ હાથ એટલા બધા લંબાવો, કે બન્ને હાથથી બન્ને પગના અંગુઠા પકડાય. પછી અંગુઠા પકડો.

એક પગ અંગુઠા હાથની આંગળીઓથી પકડી રાખો. એ વખતે પગ સીધાજ રાખો. તે બાદ અંગુઠા છોડી દો અને ધીમેથી અસલ સ્થિતિમાં ચત્તા પડો. એ વખતે પગ અને માથું એકી પગેજ બીજાના પર અથવા જમીન પર પડવા નોંધ્યે.

આ ક્રિયા જ્યાં સુધી હીક લાગે ત્યાં સુધી કરો. આ ક્રિયાથી પેટના આંતરડા મજબુત બનશે.

## ક્રિયા ૩ જી.

કોઈપણ ઠેકાણે સીધા ઉભા રહો અને છાતી ઉપર અદ્ય વાળો, એટલે કે બન્ને હાથોની અદ્ય વાળો. એ પછી ડાબી બાજુ ઉપર વાળો. તે પછી નીચે વાળો, અને તે બાદ જમણી બાજુ તરફ વળી, એક ગોળાકારમાં શરીર ફેરવી, પાછા અસલ સ્થિતિમાં સીધા ઉભા રહો, પણ તે એકાદેક પગ સુધીજ.

તરતજ પાછા, આગળ માફક વળવાનું અને ગોળાકારમાં શરીર ફેરવવાનું ચાલુ રાખો.

એમ જ્યાં સુધી થાક લાગે ત્યાં સુધી કરો!

દરેક હીપ્પોક્રીટીસે ત્યાં સુધી પોતાનું પેટ મજબૂત થાય અને પાચન શક્તિ સારી થાય ત્યાં સુધી ઉપલામાંની કોઈ એક અથવા વધુ ક્રિયા કરી, પોતાનું આરોગ્ય અને શરીર બળ વધારવું જોઈએ.

### હૃદયનું બળ વધારવા માટે.

હવે તમારાં પેટ અને હોઝરી મજબૂત થયાં છે એમ માની આપણે આગળ વધીશું.

તમારું હૃદય મજબૂત હોવું જોઈએ કેમકે તમે હીપ્પોક્રીટીસ થવા માગો છો. તમારા હૃદયમાં એવા ધમકારા થવા ન જોઈએ જે વડે તમને દુઃખ થાય. તમારું હૃદય નબળું ન હોવું જોઈએ, તેમજ તે પોતાનું કાર્ય બરાબર કરતું હોવું જોઈએ. જે તે મજબૂત હોય તો ડીકળ છે, પણ તમને વારંવાર થાક લાગતો હોય, પરસેવો થતો હોય, અને મનની પ્રસન્નતા ટકતી ન હોય, તો એમ સમજવું જોઈએ કે તમારા હૃદયમાં કોઈ બગાડો થયો છે.

જો કોઈ પણ રીતે હૃદય નબળું પડ્યું હોય તો તેને મજબૂત બનાવવા કોઈ ક્રિયા અથવા ઉપાય યોજવા જોઈએજ. તે માટે દવાની જરૂર નથી. તે માટે નીચલી ખીન ખર્ચાળું ક્રિયાઓ કરવાથી ખરેખર હૃદય બળ વધશેજ. જે તમને આ પીવાનું, સીગાર કે ખીંડો પીવાનું, કે દારૂ અને બાંગ પીવાનું વ્યસન હોય તો નીચલી ક્રિયાઓ કરો ત્યારે તેનો જેમ અને તેમ જલદી ત્યાગ કરજો.

### બળવાન હૃદય બનાવવાની ક્રિયાઓ

#### ક્રિયા ૧ લી.

તમારા પગના અંગુઠા ઉપર ઉભા રહો અને બંને તેટલા ઉંચા થાઓ બાદ હાથ પણ ઉંચે લાખાવો. એ વખતે કુદરતી રીતે લેવાય તેમ શ્વાસ લો અને શ્વાસ છોડો. એ વખતે લાંબાવેલા હાથની

આંગળીઓ પણ સીધી ઉંચી રાખો. આમ અડધી મિનિટ ઉભા રહો. શરૂઆતમાં અડધી મિનિટ પૂરતી છે.

તે બાદ પાછા કુદરતી રીતે ઉભા રહો!

પાછા ઉપરની ક્રિયા કરો.

જ્યાં સુધી તમને થાક લાગે ત્યાં સુધી એ ક્રિયા કરો. આ ક્રિયાથી હૃદયમાં લોહી જોરથી ફરવા માંડશે, શરીરમાં સ્ફુર્તિ આવશે અને અંગેઅંગમાં નવો જીવંતો ઉત્પન્ન થશે.

### **ક્રિયા ૨ જી.**

તમારી પીઠ ઉપર ચત્તા સૂઓ. પગ અને તેટલા લંબાવો તેમજ હાથ પણ માથા પર સીધા લંબાવો. એ પછી તમારા પગ તેમજ હાથ જમીનથી એક ઇંચ જોટલા સીધી રિથિતિમાંજ ઉચા કરો! હવે બન્ને છેડે-એક તરફ પગ અને બીજી તરફ હાથ—જોટલા અને તેટલા લંબાવો. તેમ કરતાં હાથ અને પગ સાથે આખું શરીર લંબાશે. એ રીતે બન્ને ત્યાં સુધી થાક્યા વગર કરો. એ વખતે દીર્ઘ શ્વાસ લેતા રહો, અને શ્વાસ ધીમેથી બહાર કાઢો.

આ ક્રિયાથી આખા શરીરમાં લોહી જોરથી ફરવા માંડશે, સુસ્તી ઓછી થશે અને લોહીમાં રતાશ વધશે.

ઘણાઓને હાર્ટડીઝીઝ-હૃદય રોગ-થાય છે. તેઓને માટે આ ક્રિયાઓ અત્યંત ફાયદાકારક છે. ઉપલી ક્રિયાઓમાંથી કોઈપણ એક કરવાથી વખત જતાં હૃદય-કાળજી—મજબૂત થશે, હૃદયમાં ધબકારા થતા હશે તો નરમ પડશે, કાનમાં થતાં અવાજો બંધ પડશે, આંખની આસપાસ થતાં કાળા ચકરડા નાબુદ થશે, ફેફસાં અને વાયુના દર્દો નાશ પામશે, શ્વાસોચ્છવાસ ખરાબર લેવાશે, નાડીના ધબકારા નિયમિત થશે, હૃદયમાં

થતાં ધા જેવા અંચકાઓ નાબુદ થશે, મૂર્ચ્છા આવશે નહિ, ગરમ લાલ રંગનો પેશાબ થશે નહિ, માથે લોહી ચઢી જશે નહિ અને પેટમાં હોજરી ઉપર થતી લોહીની ગાંઠ ઓગળી જશે.

હૃદયના રોગવાળાએ ઠંડા પાણીથી નહાવાની ટેવ પાડવી. હીપ્પોટીસ્ટે આ ક્રિયા ખાસ કોઈ દરદ દૂર કરવા માટે નહિ પણ હૃદય મજબૂત બનાવવા માટે, કરવાની છે.

**મજબૂત ફેફસાં બનાવવા માટેની ક્રિયાઓ.**

ઘણાઓના ફેફસાં જોઈએ તેવા મજબૂત હોતા નથી, જેથી તેઓ સારી રીતે દમ લઈ શકતા નથી. પ્રત્યેક હીપ્પોટીસ્ટના ફેફસાં મજબૂત હોવાની ખાસ જરૂર છે, અને તેની શ્વાસાચ્છવાસની ક્રિયા શાંતિથી થતી હોવી જોઈએ. એ માટે ફેફસાંઓને એવી રીતે કેળવવા જોઈએ કે દમ લેતી વેળા, ફેફસાંઓમાં હવાનો મોટો જથ્થો અંદર દાખલ થાય અને તેટલાજ પ્રમાણમાં અંદરની અસ્વચ્છ હવા બહાર નીકળે.

દરેક જણે ફેફસાંને એવી રીતે ખીલવવા જોઈએ કે જેથી તે નબળા બને નહિ, મજબૂત બને અને સારી રીતે હવા અંદર ખેંચે અને બહાર કાઢે. નીચલી ક્રિયાઓ કરવાથી ફેફસાં મોટા થશે, હવા અંદર લેવાની તેની શક્તિ ખીલશે, અને કઠી દમ કે શ્વાસનો રોગ થશે નહિ.

**ક્રિયા ૧ લી.**

પેટને મજબૂત બનાવવાની જે ક્રિયા આગળ વર્ણવવામાં આવી છે, તેજ ક્રિયા થોડાક ફેરફાર સાથે આ ક્રિયામાં કરવાની છે. એ ક્રિયામાં જે વજનદાર પોટલી પેટ પર મુકવામાં આવે છે તેને

અદ્યે તે છાતી પર સુકવી અને છાતી દમ લઇને, ઉંચી નીચી કરવી. એ ક્રિયા જ્યાં સુધી કંટાળો ન આવે ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવી, અને પોટલીનું વજન ધીમે ધીમે વધારતા જવું.

એમ કરતાં ફેફસાં ખીલશે, છાતી ભરાવાદાર થશે અને શરીરમાં ચોક્કસ હવાનો મોટો જથ્થો દાખલ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થશે.

આ ક્રિયા ખુલ્લી હવામાં કરવાથી વધુ લાભ થશે

## ક્રિયા ૨૭.

સીધા ઉભા રહો: અને તેટલા શરીરના અવયવોને ઉચા અને આડા ફેલાવો. ખભા પછવાડે પડતા રાખો: પેટ આગળ નમતું અને ઢીલું રાખો: છાતી બહાર દાટો ગરદન સીધી રાખી નગર-આંખા-સામી રાખો: હાથો જાગને અડતા રાખો.

બાદ હવા દમમાં ખેંચે અને છાતીને ઝુલાવો: છાતી તસતસ થાય એવી રીતે ઝુલાવો અને આગળ લાવો: આ રીતે અને ત્યાં સુધી દમ ઘુંટી રાખી, છાતીને મહેનત આપો અને ઝુલાવો. આ ક્રિયા અને ત્યાં સુધી, થાક ન લાગે ત્યાં સુધી કરો.

આ ક્રિયા ખુલ્લી હવામાં કરો.

શરીરના મુખ્ય અવયવોની મજબૂતી માટે દરેક હીપ્પોક્રીસ્ટે ઉપલી ક્રિયાઓ કરવી જોઈએ અને સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત બનવું જોઈએ. જો તેનું શરીર મજબૂત અને તંદુરસ્ત નહિ હશે તો, તે, હીપ્પોક્રીસ્ટ થવાની લાયકાત ધરાવતો ગણી શકાશે નહિ; કેમકે તે એ ક્રિયા કરતાં થાકી જશે અને કોઈ વખત જેના ઉપર તે હીપ્પોક્રીસ્ટનો પ્રયોગ કરતો હશે તેના રોગો પોતાની અંદર દાખલ કરશે—ખેંચશે. દરેક હીપ્પોક્રીસ્ટની તંદુરસ્તી ઘણીજ ઉત્તમ હોવી જોઈએ, એ આ ઉપરથી જણાશે.

## એક સાદી ક્રિયા.

જમ્યા પછી એ કલાકનો સમય પસાર થવા પછી બીજાના અથવા સપાટ જમીન પર અથવા લાંબી ખુરશી પર સુવું અને મોઢું બંધ રાખી, પેટનો ભાગ અદરના દમથી અને તેટલો ડુલાવવો. તે બાદ તે દમ કાઢી નાંખી, પેટને બરડા તરફ ખેંચવું અને હાથેથી પણ દબાવવું: એવી રીતે કે ધમણ જેમ ડુલે છે અને પાછી બેસી જાય છે, તેમ પેટને ડુલાવવું અને બરડા તરફ ખેંચવું. આમ પાંચ દશ કે પદર વખત દરરોજ કરવું. તેમ કરવાથી પાચન ક્રિયા સુધરે છે, અને શરીર તદુરસ્ત રહે છે.

આ પ્રકરણનો સાર એ છે કે:—

- (૧) દરેક હીપ્પોક્રીટીસનું શરીર તદુરસ્ત હોવું જોઈએ.
- (૨) તેણે પોતાનું પેટ સાફ રાખવું જોઈએ.
- (૩) તેણે પોતાના હૃદયને મજબૂત બનાવવું જોઈએ.
- (૪) તેણે પોતાના ફેફસાં ખુલ્લી હવાથી ભરાય તે માટે ખુલ્લી રાખવા જોઈએ.
- (૫) તે માટે ચોક્કસ કસરત કરી તેણે રોગ મુક્ત બનવું જોઈએ.





## પ્રકરણ ૫ મું.

### આંખનું આકર્ષણ યાને વશીકરણ.

દરેક હીપ્નોટીસ્ટે આગલા પ્રકરણોમાં બતાવેલી ક્રિયાઓમાં અનુભવી બન્યા પછી પોતાની અંદર રહેલી આકર્ષણ શક્તિ ખીલવવી જોઈએ, જેથી તે ખીજાઓ ઉપર અને ખાસ કરીને જેઓ ઉપર પોતાની અસર કરવા માંગતો હોય અથવા જેઓને પોતાની તરફ આકર્ષવા માંગતો હોય, તેમને વશ કરી શકે અને ખેંચી શકે.

**આ શક્તિ ખીલવવા માટે સૌથી ઉત્તમ સાધન આંખ છે: આંખ શરીરમાં રહેલા આત્માની ખારી છે.**

આંખમાં એવી તો શક્તિ રહેલી છે કે જે મારફતે માનવી જંગલી પ્રાણીઓ ઉપર કાબુ મેળવી શકે છે, અને પ્રાણીઓ પણ પોતાની બળવાન આંખોથી ખીજાઓને દબાવી દે છે. આંખોમાં એક એવું તેજ-આકર્ષણ કરનાર શક્તિ-વશીકરણ શક્તિ-ખીલવી શકાય છે કે જેથી તે તેજ નીચે જે કાંઈ આવે તે તેજ ફેંકનારના તાબેદાર થઈ શકે છે. તેજધારીથી તેના પ્રીતિપાત્ર થઈ શકાય છે અને તેના પર સારી નરસી ધાર્યા પ્રમાણેની અસર પણ કરી શકાય છે. આ અનુભવ દરરોજ મળે છે, પણ તે એવી તો સાદી રીતે મળે છે કે તે વિષે આપણે જાણી શકતા નથી. કેટલીક વખતે આપણે ખીજા માણસની સાથે વાત કરતાં, કોઈ અણુદીઠ રીતે તેના તરફ

આપણી ઇચ્છા વિરુદ્ધ ખેંચાઈ જઈએ છીએ અને તેની આંખો ઉપર આપણી નજર ઠેરવી શકતા નથી, તેનું કારણ એ છે કે તેની આંખોમાં કોઈ એવું આકર્ષણત્વ અને તેજ છે કે આપણે તેના તરફ ખેંચાયા વગર રહી શકતાજ નથી.

એ કારણથી આંખોનું તેજ અને જેર વધારવાની જરૂર કેટલી મોટી છે તે દરેક હીપ્પોટીસ્ટ સમજી શકશે. તે ખીન્નઓને આકર્ષવા ઇચ્છતો હોવાથી તેણે પોતાની આંખોનું આકર્ષણ એવું મજબૂત બનાવવું જોઈએ કે પોતે ખીન્નના તેજમાં ખેંચાય નહિ અને તે છતાં ખીન્નઓને આકર્ષી શકે એ માટે નીચલી ક્રિયા કરે.

### આંખનું આકર્ષણ વધારનારી ક્રિયા.

સવારના પહોરમાં એક ટેબલ નજદીક ખુરશી પર બેસીને, ટેબલ ઉપર આશરે પંદર ઇંચ દૂર રાખેલા એક મોટા આરસામાં પોતાનું મુખ-તમારી પોતાની આંખોના પડછાયામાં જોવાની ટેવ પાડો. તેમ નહિ બની શકે તો તમારાથી પંદર ઇંચ દૂર મૂકેલા આરસા સામે ઊભા રહીને તેના પ્રત્યે એકી નજરે જુઓ. એ નજર તમારી આંખોના વચ્ચેના ભાગ ઉપર અને નાકના ઉપલા છેડા ઉપર રાખો: તમારી આંખો સ્થિર રાખો: આંખોમાં પલકારા મારો નહિ અને જે આંખોની વચ્ચેના ભાગ પર જોયાજ કરો. તદ્દન સ્થિર રહો અને એ ભાગપર તમારી નજર સ્થાપો: જ્યારે આંખો મીંચાઈ જતી જણાય ત્યારે પાંપણો જરા ઊંચી કરો અથવા આંખો બંધ કરી તેમને જરા આરામ આપો. પહેલાં જે ત્રણ મિનિટ એમ કરો અને ધીમે ધીમે એકી નજરે જોવાની આદત એટલી બધી વધારો કે તમે પા કલાક સુધી એક ટગરે જોઈ શકો. પહેલાં જે ત્રણ મિનિટ એ ક્રિયા કરો: તે બાદ ચાર મિનિટ કરો: તે બાદ પાંચ મિનિટ કરો અને પંદર વીસ દિવસે પંદર મિનિટ સુધી પહોંચો.

ત્રણ ચાર દિવસ એ ક્રિયા કર્યા બાદ તમને સમજશે કે તમારી આંખો મજબૂત બની છે, તે મીઠાયા વગર કેટલીક મિનિટ સ્થિર-તાથી જોઈ શકે છે, અને તેમાંથી અગાઉ માફક પાણી નીકળતું નથી. આંખોની આ શક્તિ ખીલવવાથી તેનું તેજ વધે છે, ખીન્યો સામે સ્થિર નજરે જોઈ શકાય છે, અને સામાનું તેજ તમારા ઉપર અસર કરી શકતું નથી.

દરેક હીપ્નોટીસ્ટને વિધેયની આંખો સાથે કામ પડતું હોવાથી તેણે પોતાની આંખો મજબૂત બનાવવીજ જોઈએ. ઉપર જણાવેલી ક્રિયા કરવાથી આંખોનું તેજ વધે છે, અને તે સામા મનુષ્યનું આકર્ષણ કરી શકે છે.

### **ત્રાટક સિદ્ધ કરવાની વિધિ.**

આંખો પળે પળે પલકારા મારતી હોવાથી અને ઉઘાડ મીંચ થતી હોવાથી તેને સ્થિર કરવા માટે જે ક્રિયા કરવામાં આવે છે તેને ત્રાટક વિધિ કહે છે; અને તેમાં પાકા થવા માટે થતી ક્રિયાને ત્રાટક સિદ્ધ કરવાની ક્રિયા કહેવામાં આવે છે.

એ ત્રાટક સિદ્ધ કરવા માટે નીચે પ્રમાણે કરો:—લીલા રંગનો એક કાગળનો કટકો લો, અને તે ઉપર કાળા રંગનું એક અરધા પૈસા જેટલા પરિધનું આખું કાળુ કુંડાળુ બનાવી તે સુકવી નાંખો. શાહી સુકાયા બાદ એ કાગળનો નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કરો.

સૂર્યોદય થયા પછી હંમેશા નવ વાગ્યા સુધીમાં અથવા સાંજે પાંચથી છ વાગ્યા સુધીમાં, કોઈ જાંત અને મચ્છર માંકડ વગરની ઓરડીમાં કે ખુલ્લી જગ્યામાં બેસો—પલાઈ વાળી બેસો—અને તો પદ્માસન વાળી બેસો.

બાદ ઉપર જણાવેલો કાગળ સવા હાથ છોટે મુકો: તે કાગળ પરના કાળા કુંડાળા ઉપર તમારી દૃષ્ટિ સ્થાપો. કાગળનો રંગ લીલો

હોવાથી આંખને નુકસાન થતું નથી એ સમજવા જેવું છે.

પ્રથમ વખત, શરૂઆતમાં, દૃષ્ટિ સ્થાપવાની શરૂઆત કરતાં આંખોમાંથી પાણી નીકળશે, પણ પાંચ સાત દિવસ બાદ આંખોમાંથી પાણી નીકળતું બંધ થશે. એ ક્રિયા કરતા આંખો લાલ થશે; પણ તેથી ગભરાવાનું કારણ નથી. તમારે તો સ્થિર આંખો રાખી પેલા કાળા કુંડાળા પર જોયા કરવું અને આંખો મીંચાઈ જાય અથવા તેમાંથી પાણી નીકળે તો પાણી લાંબી નાંખી ફરીથી દૃષ્ટિ સ્થાપવી. આ રીતે ઘોડા દિવસ કરવાથી આંખો સ્થિર થશે-તે બાદ મન સ્થિર થશે અને જે કામમાં ચિત્ત એકાગ્ર કરવું હોય તે કામમાં એકાગ્રતા કરી શકાશે.

### ત્રાટક સિદ્ધિ થતાં દેખાતા દેખાવો.

ત્રાટક સિદ્ધિ થતાં ઘણી વખત નીચે પ્રમાણે દેખાવો દેખાય છે:-

જે ખિદુ ઉપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરી હોય છે તે ખિદુ અથવા કુંડાળુ સંકેદ આકારમાં દેખાશે અને તેમાંથી એક તેજસ્વી શેરડો ત્રાટક સિદ્ધિ કરનારની આંખો સુધી જતો જણાશે. જેમ જેમ એ કુંડાળામાં દૃષ્ટિ સ્થાપશે, તેમ તેમ એ કુંડાળામાં એક ખાડો દેખાશે, અને તેની અંદર ભવો ભવમાં કરેલા કાર્યોના જુદા જુદા દેખાવો ઉપરાચાપરી સીનેમાના ચિત્ર માફક આવતા અને પસાર થતા જણાશે. આ વખતે આંખો બંધ થશે નહિ પણ જેમ જેમ ધારીને જોવામાં આવશે તેમ તેમ અંદર દુનિયાના જુદા જુદા દેશો, નદીઓ, પર્વતો, અને કેટલીક વખત સ્વર્ગલોક અને નરકલોકના દેખાવો દેખાશે. ઓછામાં ઓછો અડધો કલાક ત્રાટક કરી શકનાર એ વિશ્વરચના જોઈ શકશે.

આ પ્રકરણનો સાર એ છે કે દરેક હીપ્પોદીસ્ટે પોતાની આંખો મજબૂત બનાવવી જોઈએ.

પ્રકરણ ૬ હું.

### પાણી કેવી રીતે પીવું ?

હીપોક્રીટને કોઈ પ્રકારનો રોગ ન થાય તે માટે આગલા પ્રકરણોમાં જણાવેલી ક્રિયાઓ ઉપરાંત જે બીજી ક્રિયાઓ કરવાની જરૂર છે, તેમાં પાણી પીવાની ક્રિયા પણ એક છે. પાણી એ કુદરતી ખોરાક છે, અને મનુષ્યોમાંના કેટલાક, જેકે, નક્કર ખોરાક વગર કેટલાક દિવસ રહી શકે છે તોપણ તેટલાજ દિવસ તેઓ પાણી વગર જીવી નથી શકતા એ એક સાબીત થયેલી બીના છે. આ કારણથી પાણી, શરીર બળ વધારવાનું એક અગત્યનું સાધન છે, અને આત્મિક બળ વધારવામાં પણ જરૂરનું છે, તે સમજાશે.

### કેટલું પાણી પીવું ?

દરેક મનુષ્યે અને ખાસ કરીને દરેક હીપોક્રીટને ઓછામાં ઓછું છથી સાત શેર પાણી દરરોજ પીવું જોઈએ અથવા તો પ્રવાહી પદાર્થો એટલા પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ. માથાનો દુખાવો, અપચો અને શરીરમાં થતા અનેક વ્યાધિઓ મોટે ભાગે પાણી ઓછા પ્રમાણમાં પીવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે શરીરના અવયવોમાં જોઈતું પ્રવાહી તત્વ ઓછું થઈ જાય છે, ત્યારે તેઓ તેને માટે વલખાં મારે છે, અને તે વલખાંને આપણે દુઃખ કહીએ છીએ. જ્યારે લોહી અવયવોને જોઈતું પાણી આપી શકતું નથી ત્યારે તે

જ્ઞાનતંતુઓમાંથી એ તત્વ ખેંચે છે, અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે એ જ્ઞાનતંતુઓ બીનાશ વગર ભૂખ્યા થઈ જાય છે, અને જોકે સામાન્ય રીતે શરીર સાંડું દેખાય છે, તોપણ ઘડપણની અસર જલદી દેખાવા માંડે છે, અને જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ ઘટવા માંડે છે.

### બરફનો ઉપયોગ કરતા ના.

જો તમારે તમારી તબીબીયત સારી રાખવી હોય તો જેમ અને તેમ આખા દિવસમાં વધુ પાણી પીઓ, પણ દરેક વખતે તે બહુ થોડું જ પીઓ. એ ત્રણ ચમચા જેટલું પાણી દરેક વખતે પીવાથી, અને આખા દહાડામાં છ માન શેર પાણી પીવાથી, તમારી તંદુરસ્તીને સારો લાભ થશે. આપણામાંના ઘણાક આઘસ (બરફ) વગરનું પાણી કે સોડા, કે કોઈ પણ જાતના પ્રવાહી પી શકતા જ નથી અને કેટલાકે તો આઘસ વગર કંઈ પણ પીવું એ શરીરને નુકસાન કરનાર માને છે. વળી બીજાઓ તો આઘસ સાથે જ દરેક પ્રવાહી પીવું એ ફેશન ગણે છે, અને પરોણાઓને પણ આઘસ સાથે પાણી પાવામાં માન સગજ છે. પણ આ રીતિ-માન્યતા-અને ટેવ તંદુરસ્તીને નુકસાન કરનાર છે, એ ઘણા જ થોડાને ખબર હશે. આઘસથી તંદુરસ્તીને નુકસાન થાય છે. આખા શરીરની જે ટેમ્પરેચર હોય છે તેમાં અને પેટની ટેમ્પરેચરનાં તે પીતાં મોટા ફરક પડે છે અને પરિણામે હોજરીને આઘાત થતાં હોજરી બગડે છે અને જઠરાગ્નિ મદ પડી જાય છે. આ પરિણામ ઘણીક વખત ગરમ પ્રકૃતિવાળાને તરત નથી દેખાતું, પણ વખત જતાં તેઓને પણ તેની અસર થયા વગર નથી રહેતી. હીપ્પોક્રીટીસ થવાની ઇચ્છા રાખનારે આ બાબત ધ્યાનમાં રાખવાની છે, કેમકે તેણે બીજાઓ ઉપર પોતાની શક્તિની અસર કરવાની હોવાથી જો તે પૂર્ણ તંદુરસ્ત ન હોય તો તે નિષ્ફળ થશે.

### પાણીજ ઉત્તમ પીણું છે.

દરેક હીપ્નોટીસ્ટે કોઈ પણ કેરી વસ્તુના પીણાથી જેમ દૂર રહેવાની જરૂર છે, તેમ આ, કોફી, કોકો, ચોકલેટ વિગેરેથી પણ દૂર રહેવાની અગત્ય મોટી છે. તેણે એ બાબત કદી પણ ભૂલવી ન જોઈએ કે સૌથી ઉત્તમ પીણું તે પાણી છે, અને તે બાદ કોઈ પણ પ્રવાહી બીજી પંક્તિ પર આવતું હોય તો તે દૂધ છે. થોડું થોડું પાણી રક્તને રક્તને પીવાની ટેવ પાડવાથી તમારો ચહેરો ખુશાલ દેખાશે, તમારા શરીરનો આકાર સુદૃઢ બનશે, તમારા શરીરનું વજન વધશે, તમારા લોહીની ગતિ જીવંત રહેશે, અને તમારું શારીરિક બળ વધશે. આ ખુબી તરતજ દેખાવા માંડશે અને જેઓને તેનો અનુભવ લેવો હોય તેઓએ તે માટે તરતજ શરૂઆત કરવી એ હીક થઈ પડશે. વળી એ રીતે પાણી પીવાથી ઝાટો સાદું આવશે, શ્વાસોચ્છવાસ સારી રીતે લેવાશે, ઉંઘ સારી આવશે અને હૃદય બળ વધશે.

### કેટલું પાણી ન પીવું ?

ધણાક માણસો તરસ વધુ લાગતાં કેટલાક પ્યાલા ભરીને અથવા લોટા ભરીને એકી વખતે પાણી પી જાય છે, પણ તે હૃદયને નુકસાન કરનાર થઈ પડે છે. એ માટે દરેક હીપ્નોટીસ્ટે એ બીના ધ્યાનમાં રાખવી કે કોઈ પણ વખતે એક નાના ભરેલાં ગ્લાસ કરતાં વધુ પાણી એકી વખતે પીવું નહિ, અને બીજું વધુ પાણી પીવા અગાઉ થોડીક મિનિટો પસાર થવા દેવી. આખો દિવસ કોઈ પણ વખતે પાણી પી શકાય છે, અને તેથી તે એક વખતે વધુ પ્રમાણમાં પી લેવાની જરૂર નથી.

### નાડીઓ સાથે સંબંધ.

માણસોની નાભિના મૂળમાંથી આશરે ૭૨૦૦૦ નાડીઓ

આપ્પા શરીરમાં ફેલાયલી છે, તે વિષે દરેક માણસે થોડુંક જાણવાની જરૂર છે.

આ નાભિની અંદર કુંડલીની શક્તિ સર્પની માફક હોય છે, જેમાંથી દશ નાડીઓ ઉચે જાય છે, અને દશ નાડીઓ નીચે જાય છે. આમાંની બે નાડીઓ એકબીજાને આડી આવેલી છે, જેથી તેની સપ્પા ચોવીસની થાય છે, પણ તેમાં મુખ્ય તો દશજ નાડીઓ છે.

એ દશમાં પણ ત્રણ નાડીઓ મુખ્ય છે: (૧) સૂર્ય નાડી. (૨) ચંદ્ર નાડી અને (૩) સુષુમ્ણા.

સૂર્ય નાડીને પિંગળા પણ કહે છે અને તે શરીરના જમણા ભાગમાં છે.

ચંદ્ર નાડીને ધૃડા પણ કહે છે અને તે શરીરના ડાબા ભાગમાં આવેલી છે.

સુષુમ્ણા નાડી શરીરની વચમાં છે.

જ્યારે ચંદ્ર નાડી ચાલતી હોય ત્યારે—એટલે કે જ્યારે ડાબી નાસિકામાંથી વાયુ-શ્વાસ-નીકળતો હોય ત્યારેજ પાણી પીવું શ્રેયસ્કર છે, અને જમણી નાસિકામાંથી વાયુ વહેતો હોય ત્યારે સંગીન ખોરાક ખાવો ઉત્તમ છે, એમ ઋષિ મુનિઓએ અનુભવથી જણાવ્યું છે. જો તેમ કરવામાં આવતું નથી અને નાડીનું જ્ઞાન ન હોવાથી ગમે ત્યારે ખોરાક ખાવામાં અને પ્રવાહી પદાર્થો પીવામાં આવે છે તો અનેક રોગો થાય છે.

આથી દરેક હીપ્પોક્રીટે ચંદ્ર નાડીમાં એટલે કે જ્યારે ડાબી નાસિકામાંથી વાયુ વહેતો હોય ત્યારેજ પાણી પીવું એ તેની ત-દુસ્તી માટે હિતકર છે: વળી તેણે સૂર્ય નાડીમાંજ ખોરાક જમવો એ પણ તેને માટે જરૂરનું છે.



આ પ્રકરણનો સાર એ છે કે :

- (૧) દરેકે આછામાં આછું આખા દિવસમાં છ સાત શેર પાણી પીવું જોઈએ.
- (૨) આઠસ વગરનુંજ પાણી સૌથી ઉત્તમ છે.
- (૩) પાણીથી વધુ ઉત્તમ કોઈ પીણું નથી.
- (૪) થોડું થોડું પાણી દરેક વખતે પીવું.
- (૫) ચંદ્ર નાડીમાં પાણી પીવું હિતકર છે.



## પ્રકરણ ૭ મું.

### પ્રાણ આકર્ષણ.

દરેક મનુષ્ય હાલે છે, ચાલે છે, શ્વાસોચ્છવાસ લે છે, ખાય છે, પીએ છે, અને જીવે છે, પણ કેવી રીતે શ્વાસોચ્છવાસ લેવાથી તનદુરસ્તીને લાભ થાય છે એ બહુ થોડાજ જાણે છે. શ્વાસ એજ પ્રાણ છે અને જેઓ શ્વાસ કેવી રીતે લેવો તે જાણતા નથી, તે દરેક પણ પોતાની ભૂલથી પોતાનું આયુષ્ય ઘટાડે છે, એ ચોક્કસ છે.

આપણાં બાળકોને બીજા પ્રકારનું જ્ઞાન તો ધણું ખરું દરેક માયાપ આપે છે, પણ કેવી રીતે શ્વાસ લેવો અને કેવી રીતે શ્વાસ બહાર કાઢવો તેનું જ્ઞાન તેમને કદી આપતાં નથી. જો તે વિષેનું જ્ઞાન માયાપોને હોત અને તેઓ તે જ્ઞાન પોતાના બચ્ચાઓને આપતાં હોત તો દેશમાં ક્ષય, દમ અને અજીર્ણ જેવા રોગો હસ્તિમાં રહેત નહિ અને દેશની વસ્તીનો મોટો ભાગ પૂર્ણ બળવાન માલમ પડત. પણ કમનસીબે તેમ નથી અને દેશમાં અનેક મનુષ્યો એ રોગોથી મરણ પામે છે.

દરેક હીપ્નોટીસ્ટે પોતાને ક્ષય, દમ, કે એવા બીજા રોગો ન થાય તે માટે કેવી રીતે શ્વાસ લેવા તે જાણવું જોઈએ.

સામાન્ય રીતે મનુષ્ય ટુંકા દમ લે છે અને ટુંકા દમ બહાર

કાઢે છે અને એ રીતે જે થોડોક ઓકસીજન ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે તેથી સંતોષ પામે છે. પણ તે જોઈએ તેવા સંપૂર્ણ શ્વાસોચ્છવાસ કદાચજ લે છે, અને પરિણામે ફેફસાંમાં જોટલી હવા દાખલ થવી જોઈએ તેટલી દાખલ નહિ થવાથી અને જોટલી અસ્વચ્છ હવા બહાર કાઢવી ઘટે તેટલી બહાર નીકળતી નહિ હોવાથી, તેનાં ફેફસાં બગડે છે, અને તે અનેક રોગોનો ભોગ થઈ પડે છે.

દરેક મનુષ્યે જાણવું જોઈએ કે જોટલી જરૂર સ્વચ્છ હવા દમમાં લેવાની છે, તેટલીજ જરૂર અસ્વચ્છ હવા દમ વાટે બહાર કાઢવાની છે. એ માટે તેણે છાતીમાંથી નહિ પણ પેટમાંથી દમ લેતાં શીખવું જોઈએ. સામાન્ય રીતે આપણે ટુંકા દમજ લઈએ છીએ કેમકે તે છાતીમાંથીજ લીધેલો હોય છે. તે પેટ સુધીનો હોતોજ નથી. એ ઉપરાંત પેટમાંની કાર્બોનિક એસીડ પેટમાંથી છેક છાતી ઉપર લાવી નામિકા વાટે બહાર કાઢતાં શીખવું જોઈએ.

એ માટે નીચલી ક્રિયાઓ કરો:-

### ક્રિયા ૧ લી. પહેલાં અડવાડીયા માટે.

નીચે જણાવેલી ક્રિયા દરેક જણે દિવસમાં ત્રણ વખત અને તેમ ન અને તો સવારે અને સાંજે જમતાં પહેલાં અડધા કલાક અગાઉ બે વખત નો અવસ્ય કરવી, અને તે માટે વધુમાં વધુ પંદર મિનિટ લેવી.

(૧) એ ક્રિયા કરવા અગાઉ તમે આત્માની અનંત શક્તિનો અને પ્રાણના અનંત બળનો ખ્યાલ કરો: આ દુનિયામાં જે અનેક પ્રાણીઓ વસે છે, તે હવાના અને શ્વાસોચ્છવાસના બળથીજ જીવે છે અને અનેક સારાં કામો કરે છે તેની કલ્પના કરો અને

સ્વચ્છ હવા ન હોત તો બ્રહ્માંડના જીવો કેવા દુઃખી થાત તેનો વિચાર કરો.

### ઇંદ્રિયોનો ખ્યાલ.

(૨) પાંચેક મિનિટ સુધી આત્માને લગતા ઉંચા ખ્યાલો કર્યા બાદ એક કોચ અથવા બીજાના પર લાંબા ચત્તા સૂઓ, અને તમારા શરીરના અવયવો એવા તો નરમ રાખો કે બાણે તે હોયજ નહિ. અને તો શરીરની ઇંદ્રિયોનો ખ્યાલ બીલકુલ ભૂલી જાઓ.

(૩) તે વખતે તમારા શરીર પર બહુજ ઓછા અથવા નહિ જેવા કપડાં રાખો જેથી શ્વાસોચ્છ્વાસ સહેલાઈથી લઇ શકાય. જો કપડાં તંગ હોય તો તેને ઢીલાં કરો.

(૪) હવે સ્વચ્છ હવા બહારથી ધીમેથી પણ લાંબાણુ દમ લઈ નાસિકામાં ખેંચો અને તે પેટના પેટુ સુધી લઇ જાઓ.

શર્યાતમાં કંઈ મહેનત પડે તો તે મહેનત લેતા ગભરાતા ના.

એ શ્વાસ પેટુ સુધી પહોંચતાં પેટુ ઉંચું આવશે. ત્યાં એ શ્વાસ અને ત્યાં સુધી રોકો, અને છાતી અને પાંસળીઓમાં પણ તેને ફેલાવો.

(૫) આ શ્વાસ અંદર જતાં આઠ પળ થવી જોઈએ: અંદર એજ શ્વાસ આઠ પળ રોકવો જોઈએ, અને

(૬) તે બાદ ધીમે ધીમે આઠ પળમાં એ શ્વાસ બહાર કાઢવો જોઈએ.

દરેક ક્રિયા ધીમેથી-શાંતિથી કરો. ઉતાવળ કરતા નહિ તેમજ ગભરાતા નહિ.

આપણા દેશમાં, શાસ્ત્રવેત્તાઓ આ ક્રિયાને પ્રાણાયામની ક્રિયા કહે છે, અને તેમાં જુદા જુદા આસનો કરવાના બતાવ્યાં છે. આ ક્રિયામાં એક શ્વાસ પૂરો કરતાં કુલે ચોવીસ પળ થાય છે.

શરૂઆતના અભ્યાસીને આ ક્રિયા મુશ્કેલ લાગશે, અને તે આ કાગળ ઉપર જેટલી સહેલી જણાય છે તેટલી સહેલી જણાશે નહિ. તેને શ્વાસ અંદર લેતાં, અંદર રોકતાં અને તે બાદ બહાર કાઢતાં, ઉતાવળ કરવાનું મન થશે: તેનો જીવ ગભરાશે, તેને થાક લાગશે, તેને પસીનો થશે, અને બગાસાં પણ આવશે.

કેટલીક વખત તેને ઉલટી થવા જેવી શંકા થશે. તે એમ દેખાડે છે કે તેના શરીરમાં કોઈ બગાડ છે અને આ ક્રિયા તેને માટે જરૂરની છે. એ વખતે તેણે ગભરાઈ ન જતાં ફરીથી ક્રિયા કરવી અને દરરોજ તેમાં દશ મિનિટ રોકવી એટલે કે આત્માના વિચારમાં પાંચ મિનિટ લીધા બાદ બીજી દશ મિનિટ આ ક્રિયા કરવી, અને પંદર મિનિટ બાદજી બીજા કામમાં મન પરોવવું. થોડા દિવસ બાદ, શરૂઆતમાં જે થાક લાગતો હશે તે દૂર થશે અને શરીરમાં કોઈ નવો પ્રાણ-નવું બળ-સંચાર કરતાં જણાશે.

આ ક્રિયા એક અઠવાડિયા સુધી કરવી.

### બીજા અઠવાડિયાની ક્રિયા.

બીજા અઠવાડિયામાં નીચલી ક્રિયા જમ્યા અગાઉ અથવા જમ્યા બાદ ત્રણ વખત અથવા ઓછામાં ઓછા બે વખત, પંદર મિનિટ સુધી કરવી. શરૂઆતમાં અગાઉ માફક સૂઓ.

(૧) શરૂઆતની પાંચ મિનિટ આત્માના, પરોપકારના, ઉંચ સિદ્ધાંતોના અને એવાજ બીજા ઉચ્ચ વિચારો કરવામાં ગાળો.

(૨) નાકની જમણી નાસિકા એક આંગળીથી બંધ કરો.

(૩) બાદ ખુલ્લી ડાબી નાસિકા મારફતે એક લાંબો દમ લો અને તે છોક પેટુ સુધી ખેંચો, એવી રીતે કે તેથી પેટુ, પેટ, પાંસળાઓ અને છાતી પુલે અને તેમાં હવા ભરાય. આ બધા કામ માટે માત્ર દશ પળજ લો.

(૪) આ દમને દશ પળ સુધી અંદર રોકો.

(૫) બાદ ધીમે ધીમે એ શ્વાસ દશ પળમાં જમણી નાસિકા-માંથી બહાર કાઢો.

(૬) આ ક્રિયામાં એક વખત શ્વાસ લેતાં, તે રોકતાં અને તે બહાર કાઢતાં ત્રીસ સેકન્ડ થાય છે, એટલે કે દશ મિનિટમાં વીસ વખત દમ અંદર ખેંચી શકાશે, રોકી શકાશે અને બહાર કાઢી શકાશે,

(૭) જ્યાં સુધી થાક વગર અને કંટાળ્યા વગર એ ક્રિયા તમે નહિ કરી શકો ત્યાં સુધી એ ક્રિયા ચાલુ રાખો અને એક અઠવા-ડીયાથી વધુ વખત લેવો પડે તો તેમ પણ કરો.

બાદ નીચલી ક્રિયામાં પારગત થાઓ:—

(૮) પહેલા દશ શ્વાસોચ્છવાસ જમણી નાસિકા મારફતે શરૂ કરીને, ડાબી નાસિકા મારફતે બહાર કાઢો,—પણ તે પછી બાકી રહેલા દશ શ્વાસોચ્છવાસમાં તમારો દમ ફેરવો—એટલે કે પાછલા દસ દમ ડાબી નાસિકા મારફતે અંદર ખેંચો અને જમણી નાસિકા મારફતે બહાર કાઢો.

(૯) આ ક્રિયા તમે સહેલાઈથી કરી શકો ત્યાં સુધી ચાલુ રાખો: તે બાદ તે બંધ કરી હવે પછીની ક્રિયા કરો.

### ત્રીજા અઠવાડીયાની ક્રિયા.

ઉપરની ક્રિયા તમે સહેલાઈથી કરી શકો તે બાદ એક અઠવા-ડીયા સુધી નીચલી ક્રિયા કરો, જે કે શરૂઆતમાં પાંચ મિનિટ, આત્મિક બાબતોના વિચારમાં ગાળતી જોઈએ એ ફરીથી જણાવવાની જરૂર નથી.

(૧) આગલા અઠવાડીયા મારફત જમણી અને ડાબી નાસિકાનો ઉપયોગ કરો પણ.

(૨) દરેક શ્વાસ અંદર ખેંચતા પંદર પળ લો.

(૩) તે દમ દશ પળ સુધી અંદર રોકા.

(૪) ધીમે ધીમે પંદર પળમાં એ શ્વાસ બહાર કાઢો.

આ ક્રિયા બીજા અઠવાડિયાની ક્રિયા કરતાં વધુ મુશ્કેલ છે. તેમાં તમે પારંગત થાઓ તે બાદ નીચલી ક્રિયા શરૂ કરો.

### ચોથા અઠવાડિયાની ક્રિયા.

ત્રીજા અઠવાડિયાની ક્રિયા જ્યારે તમે સહેલાઈથી કરી શકો ત્યારે આ ક્રિયા શરૂ કરો. શરૂઆતમાં પાંચ મિનિટ આત્મિક બાબતોનો વિચાર કરો. બાદ,

(૧) કોઈ પણ નાસિકામાંથી ૨૦ પળ સુધી દમ ખેંચી પેટ, પેદુ અને છાતી ભરો.

(૨) તે ૧૦ પળ સુધી અંદર રોકા.

(૩) તે ધીમે ધીમે વીસ સેકન્ડના સમયમાં બહાર કાઢો.

(૪) કોઈ પણ નાસિકા મારફતે એ શ્વાસ બહાર કાઢવામાં હરકત નથી.

હિંદુસ્તાનના ઘણાક સાધુઓ આ ક્રિયાઓ બહુજ સહેલાઈથી કરી બાજુ છે, અને તેઓ તેમાં એટલા બધા આગળ વધેલા હોય છે કે તેઓ કલાકો સુધી એ ક્રિયા લંબાવી શકે છે.

તેઓ, શ્વાસ અંદર ખેંચવાની ક્રિયાને પૂરક, અંદર રોકવાની ક્રિયાને કુંભક અને બહાર કાઢવાની ક્રિયાને રેચક કહે છે, અને જ્યારે તેઓ કલાકો સુધી શ્વાસ રોકી કુંભક કરી શકે છે ત્યારે તે ક્રિયાને સમાધી કહે છે.

ચોથા અઠવાડિયાની ક્રિયામાં પારંગત થયા બાદ દરેક જ્ઞાસુએ પોતાને સગવડ પડે તેમ પૂરકનો ટાઈમ વધારવો, કુંભકનો સમય ઘટાડવો, અને જેટલો વખત પૂરક કરવામાં લીધો હોય તેટલોજ વખત

રચક કરવામાં લેવો. એમ કરતાં દરેક શ્વાસોચ્છવાસ પાંચ, દશ કે વધુ મિનિટનો બનાવો.

પ્રાણતત્વને આકર્ષણ કરવાની આ ક્રિયા છે. તે દરેક વિધાયક-હીપ્પોટીસ્ટ માટે ધણી જરૂરની છે. હીપ્પોટીઝમની ક્રિયા જે હીપ્પોટીસ્ટ કરે છે, તે દરેક ક્રિયા વખતે એકસ પ્રમાણમાં પોતાનું પ્રાણ બળ ગુમાવે છે, અને જેતે પ્રાણબળ પાછું આકર્ષવાની શક્તિ તેનામાં હોતી નથી તો તે માંદો પડીને નબળો થઈ જાય છે. ઉપર લખેલી ક્રિયાથી તેનું બળ ઘટતું નથી-તેની શક્તિ પાછી સજીવન થતી રહે છે અને તે માંદો પડતો નથી.

હવા, અનાજ અને પાણીમાં પ્રાણબળ છે, જે હવા દમમાં લેવાથી, અનાજ ખાવાથી અને પાણી પીવાથી, આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે; પણ એ સર્વમા હવામાંથી જે બળ મળે છે તે સર્વોત્તમ છે, કેમકે ખોરાક અને પાણી વગર જ્યારે દિવસો સુધી રહી શકાય છે, ત્યારે હવા વગર એક પણ પળ જીવી શકાતું નથી, એ અનુભવથી જુદીજ રીતે, હવા વગર મિનિટો સુધી જીવી શકવાનું બળ, હવામાંથી પ્રાણ આકર્ષણ કરતાં શીખવાથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

દરેક હીપ્પોટીસ્ટે આ ક્રિયા જાણવીજ જોઈએ, અને તેમાં તે એટલો બધો પારંગત હોવો જોઈએ કે જેથી તે શ્વાસોચ્છવાસ ઉપર મિનિટો સુધી કાબુ રાખી શકે અને તે છતાં તે કુદરતી રીતેજ શ્વાસ લેતો હોય એમ તેને લાગે. જે કોઈ આ વિદ્યા જાણે છે, અને તે પ્રમાણે વર્તે છે, તે હંમેશા શાંત, આનંદી અને વિજ્ઞાનિક બળ ધરાવતો હોય છે: તેનું મોંદું બંધ હોય છે અને તેની નાસિકા મારફતેજ તે દમ લેતો હોય છે. દમ લેતાં તેને જરા પણ અડચણ આવતી નથી અને તેના હાથની સાથે હાથ મેળાવતાં અને તેની આંખો સાથે આંખ મળતાં, તેમાંથી વિજ્ઞાનિક પ્રવાહ બહાર પડતો અનુભવાશે. જેઓ



આ ક્રિયામાં સંપૂર્ણ આગળ વધે છે, તેઓ સંકટો વરસાનું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે અને અમરત્વ પ્રાપ્ત કરે છે. હિંદુસ્તાનમાં એવાં અનેક મહાત્મા છે.

આ પ્રકરણનો સાર એ છે કે દરેક હીપ્નોટીસ્ટે નીચલી ક્રિયા ઓ કરી, પ્રાણ આકર્ષણ કરતાં શીખવું જોઈએ, જેથી તે પોતાના શ્વાસોચ્છવાસ પર કાબુ રાખીને, પોતાનું બળ જાળવી શકે:—

પૂરક માટે કુંભક માટે રેચક માટે કુલે ક્રિયા

૧ હું અઠવાડીયું ૮ પળ	૮ પળ	૮ પળ	૨૪ પળ
૨ જી અઠવાડીયું ૧૦ પળ	૧૦ પળ	૧૦ પળ	૩૦ પળ
૩ જી અઠવાડીયું ૧૫ પળ	૧૦ પળ	૧૫ પળ	૪૦ પળ
૪ થું અઠવાડીયું ૨૦ પળ	૧૦ પળ	૨૦ પળ	૫૦ પળ
૫ મું અઠવાડીયું ૨૬ પળ	૮ પળ	૨૬ પળ	૬૦ પળ



## પ્રકરણ ૮ મું.

### સંકલ્પ બળ મજબૂત કરવાની ક્રિયાઓ.

દુનિયામાં અનેક પ્રકારના મનુષ્યો માલમ પડે છે, જેમાં કેટલાક નબળા મનના, અને કેટલાક મજબૂત મનના હોય છે. આ બેમાં જેઓ નબળા મનના અને ડામડોળ વિચારના હોય છે તેઓ બીજાની ગુલામી કરે છે, ખુશામદી હોય છે, અને પોતે ગુલામી કરવા સરખાયા છે એમજ માને છે. તેઓ સાઈ કે ખરાબ, સાચું કે ખોટું, નીતિવાન કે અનીતિવાન કોઈપણ કામ કરતાં અચકાતા નથી અને બીજાના દોરવેલા દોરાય છે. આવા મનુષ્યોમાં સંકલ્પ બળ જેવું કંઈ હોતું નથી અને જો કંઈ હોય છે તો તેનો તે ઉપયોગ કરી શકતા નથી.

બળવાન સંકલ્પ વાળો માણસ પોતે નક્કી કરેલા વિચાર પ્રમાણેજ વર્તે છે, અને પોતે નક્કી કરેલું કામ પાર ઉતરે તે માટે પોતાના પ્રાણ, ધન અને તનની પણ દરકાર કરતો નથી. એવા મનુષ્યો બીજાના મનપર કામુ મેળવી શકે છે, અને જેને હીપ્પોક્રીસ્ટ-વિધાયક-થવું હોય તેણે પોતાનો સંકલ્પ દૃઢ રાખવો જોઈએ-અથવા તે દૃઢ બનાવવાની ક્રિયાઓ શીખી, તેને દૃઢ બનાવવો જોઈએ.

### કસોટી.

કોઈ એકાદ કામમાં અમુક શખસ પોતાની શક્તિ વાપરીને

તેમાં ફતેહ મેળવે, તેથી એમ માની ન શકાય કે તે દૃઢ સંકલ્પ વાળો છે. એ કંઈ તેની ખરી કસોટી નથી. દરરોજના તેના વર્તનમાં, વ્યવહારમાં, અને બીજાઓ સાથેના સંબંધમાં તે કેવી રીતે પોતાના વિચારો અમલમાં મુકવા કટિબદ્ધ થાય છે, તે ઉપરથી તેની કસોટી થાય છે. કોઈ મહાન આદત વખતે, કોઈ મહાન કાર્ય કરવાના સમયે, અને બીજાઓથી થતા નુકસાન વખતે જો તે પોતાના વિચાર મક્કમ રાખી શકતો ન હોય અને પોતે પ્રતિપાદન કરેલા સિદ્ધાંતો બાંધ કરવા તૈયાર થતો હોય તો તે દૃઢ સંકલ્પ નથી ધરાવતો એમજ સાબીત થાય. એવા માણસો બીજા માણસોની સલાહથી પોતાના વિચારોમાં તરતજ ફેરફાર કરે છે, અને કોઈ ત્રોજો માણસ વળી જુદા વિચારો જણાવે ત્યારે તેનાથી પણ દોરવાઈ જાય છે.

એવા મનુષ્યોને માટે સંકલ્પ દૃઢ કરનાર કેટલીક ક્રિયાઓ છે, જેનું સેવન કરતાં તેઓનું સંકલ્પબળ વધશે. અત્રે જણાવવાની જરૂર છે કે સંકલ્પબળની દૃઢતા અને તેની હડીલાઈમાં બહુ મોટો ફરક છે. કોઈ વિચારમાં કે કાર્યમાં ભૂલ માલમ પડે તો તે સુધારવા માટે પોતાની દૃઢતા-હડીલાઈ-છોડી દેવી એ તો સંકલ્પ બળને વધારનાર છે. તેમાં મનની નમ્રજાઈ નથી; પણ મનની દૃઢતા છે.

તે માટે દરેકે પોતાના ઉપર કાનૂ રાખતાં શીખવું જોઈએ અને તેમ કર્યા બાદ બીજા ઉપર કાનૂ મેળવવાનું કામ તેને માટે મુશ્કેલ થઈ પડશે નહિ.

એ માટેની ક્રિયાઓ નીચે પ્રમાણે છે:—

### **ક્રિયા પહેલી.**

નીચેનાં વાક્યો એક ચોપડીમાં લખી રાખી, તે દરેક ઉપર, જુદા જુદા દિવસે, ૫-૧૦ મિનિટ મનન કરો. જે વાક્ય પર મનન કરો, તે વાક્યમાં જણાવેલો સંકલ્પ દૃઢ થાય ત્યાં સુધી બીજાં

વાક્ય પર મનન કરવાનું કામ હાથ ધરશે નહિ. રાત્રે સૂતી વખતે, નિદ્રા આવે ત્યાં સુધી પાંચ દશ મિનિટ મનન કરવાથી, એ વિચાર આખી રાત્રી, નિદ્રા દરમિયાન પણ મનમાં ઘૂટાશે અને દૃઢ થશે:-

(૧) હું સ્વતંત્ર છું. મારો આત્મા સ્વતંત્ર છે. હું કોઈના ગુલામ નથી. હું દરેક કામવિષે સ્વતંત્ર રીતે વિચાર કરીશ અને બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી, આસપાસના સંજોગો ધ્યાનમાં લઈ બીજાના દોરવ્યાથી દોરવાયા વગર સ્વતંત્ર વિચારપૂર્વક કામ કરીશ.

(૨) હું મારી શાંતિ જાળવીશ: હું ગુસ્સે થઈશ નહિ: હું ઉશ્કેરાઈ જઈશ નહિ અને ઉતાવળો થઈશ નહિ.

(૩) બીજાને નુકસાન કરનારું કામ હું કરીશ નહિ.

(૪) હું દરેક સાથે પ્રમાણિકપણે અને સાચી રીતે વર્તીશ.

(૫) મારી મનશક્તિ પ્રબળ છે અને તે સામે કોઈ ટકી શકશે નહિ.

(૬) હુંજ વિજય છું-હુંજ ફતેહ છું-મારા કામમાં મને ફતેહજ મળવી જોઈએ-મને નુકસાન થાયજ નહિ.

(૭) નિરાશા અને નિષ્ફળતા મારે માટે નથી. હું બધા ઉપર ફતેહજ મેળવીશ. દરેક જણ મારે તાબે થાય છે.

### ક્રિયા બીજી.

ઉપર જણાવેલા દરેક વાક્ય ઉપર આ ક્રિયામાં જુદીજ રીતે વિચાર કરવાનો છે.

એક કાચનો લોટો લઈ નેમાં એક ભાગ ખાલી રાખી, એ ભાગ જોડતું પાણી ભરો: એક કાચનું ગ્લાસ પણ આ કામમાં ચાલશે.

એ ગ્લાસ એક ઉંચી જગ્યા પર મુકો અને તમારી આંખો તેની જરોબર સીધી લીટીમાં આવે તે રીતે તેનાથી બે ત્રણ ફીટ દૂર ખુરશીમાં અથવા બીજા સ્થાન પર બેસો.

એ બાદ જે સંકલ્પ દૃઢ કરવો હોય તે સંકલ્પના વાક્યો તે ગ્લાસ તરફ જોઈ, ઉંઘ આવે ત્યાં સુધી મજબૂત શબ્દોમાં વાંચી જાઓ અથવા બોલ્યા કરો.

એ વખતે ગ્લાસ ઉપર તમારી દૃષ્ટિ સ્થિર રાખજો.

એજ રીતે જે જે સંકલ્પ દૃઢ કરવો હોય તે તે સંકલ્પના વાક્યો મોટેથી દૃઢ શબ્દોમાં બોલવા અને નિદ્રા આવે ત્યાં સુધી બોલ્યા જવાં. એ રીતે તમારો તે વિચાર દૃઢ થશે.

### **ક્રિયા ત્રીજી.**

જે કોઈ લાલચ, દુર્ગુણ, કે ખોટા વિચારો ઉપર કાબુ મેળવવો હોય તેના ઉપર જય મેળવવા માટે આ ક્રિયા ઉત્તમ છે;—

(૧) ખુલ્લી હવામાં ઉભા રહો.

(૨) જે દુર્ગુણ ઉપર જય મેળવવો હોય તેની કલ્પના કરો અને હાથ ઉંચા કરો.

(૩) વિચાર કરો કે એ દુર્ગુણ ઉપર હું જય મેળવું છું. એવો વિચાર આઠ પળ કરો અને તે તમારા શરીરમાં દાખલ કરતાં હો તેમ શ્વાસ બેચો.

(૪) શરીરમાં દાખલ કર્યા બાદ આઠ પળ વિચાર કરો કે એ દુર્ગુણની વૃત્તિ મારામાં દબાઈ ગઈ છે.

(૫) એ વિચારને આઠ પળ શરીરમાં રોકો અને શ્વાસ પણ રોકો.

બાદ શ્વાસ બહાર કાઢતાં આઠ પળ હો અને વિચાર કરો

કે એ લાલચ, દુર્ગુણ અને અશુભ વિચારો મારામાંથી બહાર નીકળતાં નાશ પામે છે—નાશ પામ્યા છે.

### સાત ચક્રો.

દરેક શરીરમાં સાત ચક્રો રહેલા છે. (૧) ગુદાસ્થાન અને જનનેદ્રિયની મધ્યમાં (૨) નાભિસ્થાનની નીચે (૩) નાભિસ્થાનમાં જોડે અગ્રેજીમાં Solar Plexus કહે છે અને ગુજરાતીમાં સૂર્યચક્ર અથવા મણિપૂરક ચક્ર અથવા દશ દળ ચક્ર કહે છે. (૪) હૃદયમાં (૫) કંઠમાં. (૬) બ્રહ્મી સ્થાનમાં (૭) મસ્તકમાં.

ઉપર જણાવેલા સાત ચક્રોમાં, ત્રીજું મણિપૂરક ચક્ર ધાતુ અગત્યનું છે: તે મનુષ્યની નાભિમાં આવેલું છે અને એવી માન્યતા છે કે તેજ જ્ઞાનતંતુઓનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે, અને તેનીજ શાખા હૃદયમાં અને મસ્તકમાં રહેલા મગજમાં વ્યાપેલી છે—એટલુંજ નહિ પણ આખા શરીરમાં વ્યાપેલી છે.

મનુષ્યોને ઉત્પન્ન થતાં મનોવિકાસો આ ચક્રમાં ઉત્પન્ન થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ એમાંજ જીવનનું પણ મૂળ છે, કેમકે જીવનના તત્વનો સચય આ જગ્યા પરજ હોય છે—જ્યાંથી તે ચારે તરફ ફેલાય છે.

### સૂર્ય ચક્ર.

જગતમાં જેમ સૂર્ય અગત્યનો ગણાય છે, તેમ મનુષ્યના શરીરમાં જે સૌથી અગત્યનો કોઈપણ ભાગ હોય તે સૂર્ય ચક્ર અથવા Solar Plexus છે. મસ્તકમાં જે ભાગને મગજ કહેવાય છે તે ભાગ જ્ઞાનતંતુઓનો એક જથ્થો છે, તેટલોજ અગત્યનો જ્ઞાનતંતુઓનો જથ્થો પેટમાં પણ છે અને તેથી એ પેટના જ્ઞાનતંતુઓના જથ્થાને પેટનું મગજ Abdominal Brain કહે છે. એ

— Abdominal Brain ને સૂર્યચક્ર કહેવાનું એ કારણ છે કે જેમ જગતને આખૂટ જીવનશક્તિ સૂર્ય આપે છે, તેમ મનુષ્યના પેટમાં રહેલો આ સૂર્ય મનુષ્યમાં સૂર્ય રૂપે પ્રકાશે છે, અને ચારે તરફ પ્રકાશ મોકલે છે.

જેમ સૂર્યના નિયમિત ઉગવાથી તેના પ્રકાશ મારફતે જગતને જીવન અને આનંદ મળે છે, તેમ મનુષ્યમાં રહેલો આ સૂર્ય જ્યાં સુધી પ્રકાશે છે, ત્યાં સુધી મનુષ્ય જીવે છે, અને તેનો પ્રકાશ ઝોછો વધતો થતાં તેની શક્તિ પણ વધે છે અથવા વધે છે.

આપણે આપણી અદર રહેલા સૂર્યના પ્રકાશનો લાભ લેવો જોઈએ. જેઓ તે લાભ લઈ જાણે છે તેઓને આત્મવિશ્વાસ પ્રાપ્ત થાય છે. અને ખીમ્મનો સલાહ લેવાની જરૂર પડતી નથી. તેઓ સ્વતંત્ર થઈ શકે છે—રહી શકે છે—અને સર્વજ્ઞ પાસેથી જ્ઞાન મેળવી શકે છે. આપણા શરીરનો સૂર્ય તેજ આપણા આત્માનું મુખ્ય સ્થાન છે.

### સૂર્યચક્ર કેવી રીતે પ્રકાશે છે ?

જેમ જગતનો સૂર્ય સદા પ્રકાશે છે, અને તે કોઈને ઝોછો વતો પ્રકાશ આપતો નથી તેમ આપણે આપણા સૂર્યચક્રને નિયમિત પ્રકાશિત રાખતાં શીખવું જોઈએ. જે તેમ થાયતો આપણા સર્વ દુઃખો દૂર થાય અને આપણે દરેક પ્રકારે સુખી થઈએ. એ માટે આપણે સત્ય, પ્રેમ અને અદિંસાના સિદ્ધાંતો સારી રીતે જાણવા—સમજવા—જોઈએ અને સર્વ આત્મા સરખા છે, એ શબ્દોને શબ્દો રૂપે ન રાખતાં તે વર્તનમાં પણ મુકવા જોઈએ. તેમ થાય તો અને ક્રોધ, મોહ, માન, માયા, લોભ કપટની જાળ આપણા સૂર્ય ઉપર નહિ પથરાય તો, આપણો સૂર્ય પ્રકાશિત રહે અને આપણે પરમાત્મા જેવા થઈએ. દુનિયાનો સૂર્ય પોતાનો પ્રકાશ આપી,

જીવન પ્રવાહ વહેવાર છે તેથી દરેક જીવ જેમ જીવી શકે છે, તેમ મનુષ્યમા રહેલા Solar Plexus સૂર્યમાં પણ જીવન શક્તિ આપવાનો ગુણ છે અને તેથી મનુષ્ય જીવે છે. વળી જેમ સૂર્ય પોતાના પ્રકાશથી ચોક્કસ ચીજોનો નાશ પણ કરે છે તેમ મનુષ્યમાં રહેલા સૂર્યમાં એક એવી પણ શક્તિ છે કે જે બીજી ચીજોનો નાશ કરી શકે છે. એટલે કે મનુષ્યમાં એક એવી શક્તિ છે કે જે ઉત્પન્ન કરવાનું તેમજ નાશ કરવાનું બળ ધરાવે છે. એ ઉપરાંત ની એક શક્તિ એ બંને બળને ટકાવી રાખનાર શક્તિ છે, જે પણ સૂર્યચક્રમાંજ છે. ઇંગ્લા, પિંગ્લા અને સુદુમ્બા રૂપી ત્રણ શક્તિઓ-તેનેજ બ્રહ્મા વિષ્ણુ અને મહેશ, -દત્તાત્રય કહી શકાય.

### સૂર્ય ચક્રનું સ્થાન.

સૂર્ય ચક્રનું સ્થાન પેટમાં-નાભિ-દુટ્ટીની પાછળના ભાગમાં છે. અગ્રેજીમાં તેને Solar એટલે સૂર્યનું Plexus એટલે ચક્ર કહે આ ચક્ર એક ગુંચળાં જેવું છે-જે જુદાજુદા જ્ઞાન તંતુઓના જથ્થા થી બનેલું છે. ટેલિફોન એક્સચેન્જમાંથી આપણે નંબર માંગીએ ત્યારે જેમ એક્સચેન્જના નોકરો તે નંબર સાથે જોડાણ કરી આપે છે, તેમ, આપણે કોઈ વિચાર આવતાં સૂર્યચક્રમાંથી જીવન શક્તિ રૂપે તે વિચાર જે જ્ઞાનતંતુ સાથે તેને સંબંધ હોય, તે, જ્ઞાન તંતુ પર મોકલવામાં આવે છે, કે જે જ્ઞાનતંતુઓ, શરીરની રગરગમાં વ્યાપેલા છે. આ સૂર્યચક્ર તેજ શરીરનું જીવન સ્થાન-એજ શરીરને જીવતું રાખનાર શક્તિઓનો સમૂહ. આપણા જન્મ પહેલા, આપણે માતાના ગર્ભમાં હોઈએ છીએ ત્યારે આપણી દુટ્ટી-નાભિ સાથે દોરીનું જોડાણ હોય છે-તે નાળ-Naval Chord-થી આપણે જીવન મળે છે, તે આ સૂર્યચક્રની સાથેના જોડાણના પ્રતાપ. બાળકના જન્મ બાદ આ નાળ આપણે કાપી નાંખીએ છીએ, ત્યારે તેના



પેટમાંનું સૂર્યચક્ર તેનું પોષણ કરે છે,

**પેટ પર આઘાત થતાં.**

જો પેટ પર આઘાત થાય છે અથવા મુકડો વાગે છે તો આ Solar Plexus સંક્રાંતિ જાય છે અને તેથી મનુષ્યનું મૃત્યુ થાય છે અથવા તેને તમ્મર આવી તે પડે છે, કેમકે તેનો પ્રકાશ નાશ પામે છે અથવા ઝાંખો થાય છે. જો એ પ્રકાશ ઝાંખો થાય તો મનુષ્ય નબળો-ધુન્ધરો અને ગાંઠો થઈ જાય છે-તેની નાભિની નીચે દુઃખવા માંડે છે-તેની કરોડ તરવા માંડે છે અને કોઈક વખત તે વાકો વળી જાય છે.

આ સૂર્યચક્ર અનંત શક્તિ ઉત્પન્ન કરનારું સ્થાન છે, અને તેજ અનેક નવી ચીજો અને નવા વિચારો ઉત્પન્ન કરે છે, તેમજ નાશ કરે છે.

**ઓઝોન અને માર્જીન ક્રિયા.**

એ સૂર્ય ચક્ર એવું અનંત બળ ઉત્પન્ન કરી શકે છે કે તેની કલ્પના કરવી મુશ્કેલ છે. એ બળ જાનતતુઓ મારફતે શરીરની દરેક શિરામાં પહોંચે છે, અને તેને ચૈતન્ય બળ આપે છે. એ ચૈતન્ય બળ શરીરમાં દરેક ખુલ્લા ભાગમાંથી અને ચામડીના છિદ્રોમાંથી બહાર પડે છે અને જેવા વિચારો હોય છે તેવો તે આકાર લે છે. જેમ સૂર્યની આસપાસ તેના ફિરણોના પ્રકાશથી એક ફિરણ ચક્ર-પ્રકાશચક્ર બને છે, તેમ શરીરમાંથી નીકળતાં આ અણુદીક ચૈતન્યનું એક ચક્ર, દરેક જીવના શરીરના આકારની આસપાસ બેઠે છે. એ ચક્ર સામાન્ય મનુષ્યની આસપાસ દેખાતું નથી, પણ પ્રભાવશાળી મહાત્માઓની આસપાસ તેની ખુલ્લી અસર જણાય છે. હિંદુ દેવોના ચિત્રો અને ખ્રિસ્તીઓના ઇષ્ટદેવ શ્રી

ઈશુખ્રિસ્ત અને પારસીઓના પેગમથર શ્રી જરથોસ્તના ચિત્રોની આસપાસ ફિરણોનો જે સમૂહ દોરવામાં આવે છે, તે આ જીવન છાયા અથવા જીવન પ્રકાશ જે દર પળે શરીરમાંથી નીકળે છે, તેની કલ્પના છે. પવિત્ર અને તંદુરસ્ત મનુષ્યની આસપાસ જે છાયા હોય છે તે આકર્ષણ કરવાનું મોટું બળ ધરાવે છે, જ્યારે ખરાબ મનુષ્યોની આસપાસ ઉત્પન્ન થતી છાયા આપણને તે તરફ તિરસ્કાર ઉત્પન્ન કરાવી, આપણને દૂર ધકેલે છે. આ જીવનછાયા સૂર્યચક્રની અનંત શક્તિનું બાહ્ય સ્વરૂપ છે. દુઃખી, દર્દી અને ચિંતાવાળા મનુષ્ય ઉપર પોતાના હાથ ફેરવી પવિત્ર માણસો તેમની ચિંતા યુક્ત છાયાને દૂર ખસેડે છે, જેથી તેને શાંતિ થાય છે. માર્જન ક્રિયા Passes આ કામ બજાવે છે અને તે દુઃખી શરીરમાં-વિધેયમાં-પોતાના અનંત બળ-માંથી થોડીક શક્તિ આપે છે, જેથી તેનામાં વિદ્યુત પ્રવાહ રૂપે તે દાખલ થઈ તેને નવું જોર આપે છે. સંકલ્પ બળથી પણ આ બળ બીજાને અપાય છે. દિલ્હીના તખ્તના પહેલાં મોગલ બાદશાહ બાબરે, આવા સંકલ્પ બળથી પોતાનું આયુષ્ય પોતાના પુત્ર હુમાયુનને આપ્યું હતું અને પોતે મરણ પામ્યો હતો. મનુષ્યના બળ સાથે આ સૂર્યચક્રને બીજાકુલ ગાદો સંબધ છે-બંને એકેકના તાબેદાર છે.-અરે! બંને એકેકને પોતાના સંદેશ પહોંચાડવા વગર કંઈ પણ કરી શકતા નથી, પણ તેમાં સૂર્યચક્ર મુખ્ય છે—છતાં બંને એકજ છે.

**સૂર્યચક્ર શું કરે છે?**

સૂર્ય જેમ અનંત બ્રહ્માંડમાંથી પોતાનું બળ ખેંચે છે, તેમ, દરેક શરીરમાં રહેલો સૂર્ય-Solar Plexus અનંત બ્રહ્માંડમાંથી ઓક્સી-જન રૂપી બળ શ્વાસ લઈને ખેંચે છે: આથી શરીર ગરમ રહે છે:

અને તે બીજો દમ બહાર કાઢી તેને આકર્ષણના રૂપે બહાર ફેલાવે છે—જે કેટલાક જીવોને આકર્ષી તેના જીવનને બળ આપે છે, જ્યારે બીજા જીવોને સામો ધક્કો આપી તેનાં બળનો નાશ પણુ કરે છે. એ સૂર્યચક્ર એ રીતે જે આકર્ષણ તત્વ બહાર પાડે છે તે બે પ્રકારનું હોય છે. જે સૂર્યચક્ર પૂર્ણ પ્રકાશમાન હોય છે તો તે ઉત્સાહનું બળ બહાર પાડે છે; અને જે તેનો પ્રકાશ ઓછો થયો હોય છે તો તે નિરાશાનું બળ બહાર પાડે છે અને પરિણામે કેટલાક કાર્યોમાં ફતેહ મળે છે જ્યારે બીજામાં નિષ્ફળતા મળે છે. ઉપર જે ઓકસીજન દમ વાટે ખેંચવાની બીના જણાવવામાં આવી છે તે માત્ર નાસિકા મારફતેજ ખેંચાય છે એમ નથી. તે શરીરના દરેક છિદ્ર મારફતે પણુ સૂર્યચક્ર ખેંચે છે અને પોતાની અંદર દાખલ થતાં તેને ચૈતન્ય અને જીવન શક્તિમાં ફેરવી—તે શક્તિ પાછી ચારે તરફ બહાર પાડે છે. ચિંતા, શીકર, ક્રોધ, મોહ, માયા, વિગેરેના પ્રસંગોમાં સૂર્યચક્ર સંકોચાય છે—તેનો પ્રકાશ ઘટે છે; અને શરીરના છિદ્રો મારફતે દાખલ થનો ઓકસીજન પણુ, તે છિદ્રો સંકોચાઈ જતાં, શરીરમાં દાખલ થઈ શકતો ન હોવાથી, માણસને માત્ર નાસિકા વાટેજ દમ લેવાની ફરજ પડે છે અને તેથી તેનો શ્વાસોચ્છવાસ રૂંધાય છે.

### સૂર્યચક્ર પ્રકાશીત કરવાની ક્રિયા.

આ સૂર્યચક્રને દરેક હીપ્નાટીસ્ટ-ઓપરેટર-વિધાયકે પૂર્ણ પ્રકાશમાન રાખવો જોઈએ:—તેમ થાય તોજ તે પોતાના કામમાં વિજય મેળવી શકે:—તે કેવી રીતે પ્રકાશમાન થાય છે અને તેમ કરતા લાગણીઓ, ઇચ્છાઓ અને લાલચોને વશ કરી શકાય છે, તે માટે નીચલી ક્રિયા કરવી જોઈએ:—

(૧) શરીરને શિથિલ બનાવી એક જગ્યા પર સૂઓ; તે વખતે અને તેટલા ઓછા કપડાં પહેરજો: હાથ લાંબા બાજુ પર રાખજો અને હાથેલી ચત્તી રાખજો.

(૨) હવે શાંતિના અને આત્માના વિચારો કરો.

(૩) બાદ એક લાંબો શ્વાસ લઈ ફેફસાંને ભરો.

(૪) એ શ્વાસ બે પળ રોકી રાખો.

(૫) એજ વખતે પેટને સંકોચો, જેથી દમની હવા ફેફસાંના ઉપરના ભાગમાં રહેશે.

(૬) બાદ ફેફસાંમાંથી નાભિ તરફ સૂર્યચક્ર પર શ્વાસને ધકેલો, એટલે પેટ અને પેદુ વિકાસ પામશે.

(૭) ફરીથી પેટ સંકોચો અને ફેફસાં અને છાતી તરફ, પેટની હવા ધકેલો એટલે છાતી અને ફેફસાં વિકાસ પામશે.

(૮) ફરીથી એ દમ પેટ તરફ ધકેલો અને સૂર્યચક્ર પર મોકલો.

(૯) ફરીથી એ દમ પેટમાંથી છાતી તરફ ધકેલો.

(૧૦) એમ કરતાં જે વિચાર ઉપર તમારે કાબુ મેળવવો હોય અને જે લાગણીઓને વશ ન થવું હોય તે ભાવના ધારવી; અને વિચાર કરવો કે સૂર્યચક્ર તે ભાવના પૂરી કરે છે, અને તે માટે જ્ઞાનતંતુઓને હુકમ આપે છે.

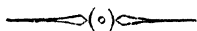
(૧૧) બાદ શાંતિથી શ્વાસ બહાર કાઢો.

આમ એક વખત કરતાં બે ત્રણ પળથી વધુ વખત ન લેવો: મુખ બધા રાખવું: નવો શ્વાસ, પહેલો શ્વાસ બહાર નીકળ્યા પહેલાં લેવો નહિ અને શાંતિ જાળવવી. શરૂઆતમાં આ ક્રિયા બહુજ ધીરજથી કરવી.

નિરાશાના પ્રસંગ વખતે, ક્રોધના પ્રસંગે, ક્રોધ મોટી ખીમારી થઇ હોઇ તે વખતે અને શોક અને દુઃખના પ્રસંગે એ ક્રિયા કરવાથી, શરીર શક્તિ ધટતી નથી અને દુઃખનું જોર બહુજ નજીવું લાગે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેથી આયુષ્ય લખાય છે, અને દમનો રોગ દર થાય છે.

દરેક હીપ્નોટીસ્ટને અનેક દુઃખના અને શોકના પ્રસંગોમાંથી પસાર થવું પડતું હોવાથી, જો તે ઉપલા પ્રયોગો જાણતો હશે તો તે વખતે શાંતિ જાળવી શકશે એ નિર્વિવાદ છે.

આ પ્રકરણનો સાર એ છે કે દરેક હીપ્નોટીસ્ટે પોતાના સંકલ્પ મજબૂત અને દૃઢ કરવાનું જાણવું જોઇએ, અને તે માટે ચોક્કસ ક્રિયાઓનું જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ.



## પ્રકરણ ૯ મું.

### હીપ્પોક્રીસ્ટે શરૂઆત કેમ કરવી ?

અગાઉના પ્રકરણોમાં મન, શરીર, આંખ અને સંકલ્પને બળવાન બનાવવાની જે રીતિઓ આપવામાં આવી છે તેનો સંપૂર્ણ અનુભવ કરનાર દરેક હીપ્પોક્રીસ્ટ કોઈ પણ વખતે હીપ્પોક્રીઝમ કરવામાં, લગભગ દરેક વિષય-સબજેક્ટ Subject પર-નહિ જેવા અપવાદ શિવાય -ફતેહ મેળવશે એમ ખાત્રીથી કહી શકાય. એ રીતિઓ એટલી બધી કાર્યસાધક છે કે તે માટે બે મત છેજ નહિ, અને તેથી તે માટે ખાત્રી આપવામાં કોઈ પણ રીતે અતિ-શયોક્તિ કરવામાં આવતી નથી.

હવે જે કરવાનું રહે છે તે વિધાયક-હીપ્પોક્રીસ્ટે કેવી રીતે શરૂઆત કરવી તે ખાત્રીના જ્ઞાનની સમજણ આપવાની છે. એ માટે હવે પછીના પૃષ્ઠોમાં લંબાણથી ચિત્રો સાથે સમજણ આપવામાં આવી છે, જેનો અભ્યાસ દરેક જ્ઞાતિઓ પુરુષો અને સ્ત્રીઓ જણાવેલી વિગતો અનુસાર કરવો. એમ કરવાથી તે સારી રીતે શરૂઆત કરી શકશે.

### સંકલ્પ બળનો ઉપયોગ

મનુષ્ય પ્રાણીમાં જે કોઈ પણ ગુણ ખરો કીમતી ગણી

શકાય તો તે બીજાના ઉપર પોતાના વિચાર ઠસાવવાનો ગુણ છે, જેને કેટલાક સંકલ્પબળ કહે છે, કેટલાક આકર્ષણ શક્તિ કહે છે અને કેટલાક મનોબળ કહે છે. હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે જેણે આગળ વધવું હોય અને દુનિયાની સેવા કરવાનો વિચાર હોય, તેણે આ ગુણનો ઉપયોગ વારંવાર કરવો પડે છે, અને તે વખતે તેને શરમાળ થવું પાલવે એમ નથી. જેમણે ફતેહ મેળવવી હોય તેમણે આ પુસ્તક વાંચીને તેને અમરામ્ય એ મુકી રાખવામાં કઈ પણ લાભ નથી, પણ તેમાં જણાવેલી રીતિઓ પ્રમાણે વારંવાર અપ્તરા કરવાની જરૂર છે. તેમ તેણે દરેક તક મળતાં કરવું જોઈએ અને બેતો દરરોજ એકાદ અપ્તરા તો કરવો જોઈએ, એટલું જ ન કે પણ એક અપ્તરાનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મળ્યા બાદજી તેણે બીજા અપ્તરા માટે કોશેશ કરવી જોઈએ.

### આત્મ વિશ્વાસ ખીલવવા માટેના અપ્તરા.

એ માટે દરેક વિધાયકનો આત્મ વિશ્વાસ ખીલે અને તેના આત્મબળ માટે તેને ખાત્રી થાય તે અર્થે હું કેટલાક અપ્તરા નીચે આપું છું. તેથી તેની ખાત્રી થશે કે હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા એ ખરી વિદ્યા છે અને જે લોકો તેને ઢોગ તરીકે કહે છે તે ભૂલ કરે છે.

### ઉંઘ લાવવાની શરૂઆતમાં જરૂર નથી.

હીપ્નોટીઝમના જ્ઞાસુએ જે પહેલી બાબત યાદ રાખવાની છે તે એ કે શરૂઆતના તબક્કામાં હીપ્નોટીઝમ કરતાં દરેક વિધેયને ઉંઘ આવવી જોઈએ, એ ખાસ જરૂરનું નથી.

### નિષ્ફળતા પર વિજય.

પણ શરૂઆતમાં કરવામાં આવતાં અપ્તરામાં નિષ્ફળ ન થવાય

તેની ખાસ જરૂર છે. દરેક વિધાયકને શરૂઆતમાં એવી ખીક હોય છે કે જો તે પોતાના અખ્તરામાં વિજય ન મેળવે તો તેની હાંસી થાય અને પોતે ખીજાઓની મસ્કરીને પાત્ર થાય. તે માટે તેણે શરૂઆતના અખ્તરામાં હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરતાં હીપ્નોટીઝમ શબ્દનો ઉપયોગ કરવો નહિ, પણ તે કેટલાક વિચિત્ર પ્રયોગ કરે છે એમ કહી તેણે પ્રયોગ શરૂ કરવા જોઈએ.

### વિધેયનો સહકાર.

વળી તેણે શરૂઆતમાંજ કહી દેવું જોઈએ કે જેના ઉપર તે પોતાનો અખ્તરો અજમાવશે, તેનો સહકાર અને રાજી ખુશી હશે તોજ તે પોતાના અખ્તરામાં ફતેહ મેળવશે અને તે પોતે તો માત્ર એક કોશિશ કરનાર છે. તેણે એમ પણ કહેવું કે જે માણસ પર તે પોતાનો અખ્તરો કરે છે તે શખ્સ પોતાના મનના બધા વિચાર હાંકી કાઢી, જે વિચારો તે જણાવે તેને ટેકો આપી તે પ્રમાણે કરશે તો તેનો અખ્તરો કદિ પણ નિષ્ફળ જશે નહિ, એટલુંજ નહિ પણ જો તે પોતાના વિચારો એકાગ્ર ન કરવાની નાખળાઈ બતાવશે તો તેનો અખ્તરો થઈ શકશેજ નહિ.

ઉપરની બાબત પોતાના ઉપર અખ્તરો કરવા દેનાર-વિધેય Subject ને ચાક્રસ રીતે સમજાવીને તેમના સહકારની માગણી કરવી અને તે બાદ અખ્તરો શરૂ કરવો. યાદ રાખજો કે એક બુદ્ધિશાળી શખ્સ પર જેટલી સહેલાઈથી હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરી શકાય છે તેટલી સહેલાઈથી એક મૂર્ખ માણસ પર તે કરી શકાતી નથી. આ બાબત શરૂઆતમાંજ કહી દેવાથી તમારી મસ્કરી થવાનો સંભવ રહેશે નહિ.



### જન્યત માણસ પર અખતરા.

નીચેના અખતરાથી તમે જોઈ શકશો કે જન્યત માણસો પર પણ હીપ્નોટીઝમ થઈ શકે છે:—

#### પહેલો પ્રયોગ.

તમારા મિત્રમંડળમાં તમે એકા હો ત્યારે તેમાંના ૧૫ થી ૨૫ વર્ષની ઉંમરના આઠ દશ જણને તમારી આસપાસ અર્ધ કુડાળામાં બેસાડો. તેમની બેસવાની ખુરશીઓ લાથાવાળી અને પીઠવાળી હોવી જોઈએ, જેથી તેમને આરામ મળે. જ્યાં તેમની સમક્ષ નીચેની મતલબનું લખણ કરો:—

“ આ વખતે આપણે કંટલાક આત્મિક પ્રયોગ કરવા ભેગા થયા છીએ અને હું આશા રાખું છું કે તમે તેમાં મારો સંપૂર્ણ સહકાર કરશો, અને હું જે કહું અને કરે તે ઉપર ધ્યાન આપી, જે જે સૂચના આપુ તે પ્રમાણે કરશો.”

“ જે તમે સંપૂર્ણ સહકાર મારી સાથે કરશો નહિ અને તમારું સંપૂર્ણ લક્ષ્ય મારી સૂચનાઓ પર આપશો નહિ. તો મારા અખતરા ક્ષતેહમંદ થવામાં મોટી સુસ્કેલી નહશે; એટલુંજ નહિ પણ તમે મારી સૂચનાઓની વિરુદ્ધના વિચારો કરશો તો મારા અખતરા ખીલકુલ નિષ્ફળ જશે.”

“ આ સ્થિતિમાં હું તમને એટલુંજ કહીશ કે તમારે મારી દરેક સૂચના, તેની યોગ્યતા કે અયોગ્યતાના ઉડાણમાં ઉતર્યા વગર ખરી તરીકે સ્વીકારી લેવી અને તે પ્રમાણે કરવું.”

“ હવે મારો પ્રયોગ શરૂ કરવા અગાઉ હું તમને કહું છું કે તમારા દરેક અવયવો શિથિલ કરો, તમારા ગાત્ર ઢીલા કરો, અને આરામથી બેસો.”

“હાથ ઉંચો કરો.”

“તમે તમારા પગ જમીન પર ઘરોઘર ટેકાવો. તમારા હાથ ઘુટણ ઉપર રાખો અને હું જ્યારે “જમણો હાથ ઉંચો કરો,” “ડાબો હાથ ઉંચો કરો,” એમ કહું ત્યારે તે હાથ ઉંચો કરો અને આગલો હાથ તેની મેળે પડતો હોય તેમ શિથિલ સ્થિતિમાં ઘુટણ પર પડવા દો. આવી રીતે હું દરેક હાથ છ વખત ઉંચો કરવા અને નીચો કરવા કહીશ.”

હવે તમે આ અર્ધ કુડાળામાં બેઠેલા મિત્રોની સામે એક ખુરશી પર બેસો, તમારો જમણો હાથ ઘુટણથી એક ફુટ ઉંચો કરો અને બોલો “જમણો હાથ ઉંચો કરો.”

### શબ્દોની અસર.

તમારા ઉપલા શબ્દો બોલાતાંજ બધા માણસો, તમારી માફક પોતાનો જમણો હાથ ઉંચો કરશે, અને જ્યાં સુધી તમે એમ બોલશો કે “ડાબો હાથ ઉંચો કરો” ત્યાં સુધી-એ ત્રણ સેકન્ડ સુધી- પોતાનો જમણો હાથ ઉંચો હવામાં અધર રાખશે, અને તમારા “ડાબો હાથ ઉંચો કરો” એ શબ્દો બોલાય, ત્યારે તે જમણો હાથ શિથિલતાથી પડવા દેશે.

જ્યારે તમે એમ ઉચ્ચારો કે “ડાબો હાથ ઉંચો કરો.” ત્યારે તમારે તમારો ડાબો હાથ તમારા ઘુટણથી એક ફુટ ઉંચો કરવો જોઈએ, એટલે તેનું અનુકરણ તમારા સામે બેઠેલા મિત્રો કરશે.

એ મુજબ ડાબો હાથ બે ત્રણ પળ હવામાં અધર રહેશે, અને તમે પાછા “જમણો હાથ ઉંચો કરો” એમ બોલશો ત્યારે ડાબો હાથ શિથિલતાથી પડશે.

એ પ્રમાણે છ વખત બોલો અને છ વખત-એટલે બન્ને હાથ

બાર વખત-ઉઘા નીચા થયા બાદ તમે તમારી ખુરશી ઉપરથી ઉઠો અને દરેક પાસે એક પછી એક અનુક્રમે જમીને કહો કે—  
**“તમારાં બધાં ગાત્ર ઢીલાં કરો.”** તેમ બોલતાં પહેલાં તેનો જમણો અને તે બાદ ડાબો હાથ તમારે હાથે ઉઘો કરી તેને તેના ધુંટણ પર જાણે તદ્દન મૃત અવસ્થામાં પડતો હોય તેમ શિથિલતાથી પડવા દો.

આમ કરવાનો હેતુ એ છે કે તમે જે સૂચના તેમને પોતાના અવયવો ઢીલા કરવાની કરી હતી, તે તેઓએ કેટલે દરજ્જે ગ્રહણ કરી છે, તેની તપાસ થાય.

હવે તમે ફરીથી નીચેની મતલબના શબ્દો બોલો:—

તમે બધા આરામમાં બેઠા છો, અને તમારા ગાત્ર ઢીલા અને શિથિલ અવસ્થામાં છે. હવે હું તમારા દરેક ઉપર પહેલો અખરો શરૂ કરીશ. હું આશા રાખું છું, કે તમે દરેક શાંતિથી બેસશો: એકબીજા સાથે વાતો કરશો નહિ, અથવા ધીમે ધીમે ઘુસઘુસ કરશો નહિ. હું જે બોલું તે દરેક શબ્દ ઉપર તમે ખરોખર ધ્યાન આપો: તેનો અર્થ ગ્રહણ કરો: અને તેમાં જે વિચાર સૂચવ્યો હોય, તે પ્રમાણે વર્તજો. તમે એમ ધારજો, કે હું જે કંઈ કરવાનું કહું છું તે બધું તમે કરો છો, હું જે વિચાર કરું છું તેજ વિચાર તમે કરો છો, ને જે સુખ કે દુઃખની લાગણી તમારામાં ઉત્પન્ન થવાનું હું કહું છું, તે સુખ કે દુઃખની લાગણી તમને ઉત્પન્ન થાય છે.

મારા દરેક શબ્દ અને સૂચના પ્રમાણે તમે કરશો તો તમને કંઈક નવું જાણવાનું મળશે.

## પહેલા અખ્તરાની શરૂઆત.

હવે એ મિત્રોમાંથી એક જણ કે જેને તમે વિધેય તરીકે સૌથી ઉત્તમ ધારતા હો તેને પસંદ કરો, અને બીજાઓની તરફ પીઠ રાખીને તમારી સામે તેને કબો રાખી કહો કે “તમે મારી આંખોમાં સીધી નજરે જુઓ.”

એજ વખતે તમે તેની બે આંખોની વચ્ચે નાકના છેડા આગળના ભાગ ઉપર એકાગ્ર નજરે તાકી રહો, અને તમારા ચક્ષુઓ જરા પણ હાથે નહિ તેમ તે જગ્યા પર સ્થાપો.

તેજ વખતે શાંતિથી અને ધીમા અવાજે તેને કહો કે “હું કહું તેમ કરો.” તેમ બોલતાં તમારા મનમાં તમે એમ બોલતા જાઓ કે “હું કહું તેમ તમારે કરવુંજ પડશે.”

હજી તમારાં ચક્ષુઓ તેની બે આંખોની વચ્ચેના ભાગ ઉપર-નાકના છેડા પર-તાકેલાજ રાખ્યા. તમારા હાથ તેજ વખતે ઉઠા કરો અને તમારા વિધેયના બે લમણા ઉપર બે હાથના આંગળાં ધીરેથી મુકી, દરેક પણ તમારી ચક્ષુઓ સ્થિર રાખો.

તે બાદ તમારો ડાબો પગ જરાક પાછો હસાવી, ધીરેથી તમારા આંગળા તેના માથાની બાજુ પરથી ખેંચી લેવા માંડો. તેમ કરતાં તમારા હાથ તેના કપાળ ઉપર આવશે.

આ પછે બન્ને હાથ કપાળ પરથી જુદા પાડો, અને તેમને પાછા આગલીજ જગ્યાપર-માથાની બાજુમાં લમણાપર મુકી પાછા અગાઉ માફક ધીરેથી કપાળ પર ખેંચો.

આમ ત્રણ વખત કરો.

## પડવાની લાગણી.

ત્રીજી વખત તમે તમારા હાથ તેના કપાળ પર લાવો કે

તરતજ તેને ધારીથી પણ શાંતિથી અને અસરકારક રીતે કહો કે “તમને હવે મારી તરફ પડવાની લાગણી થાય છે; જે તમને તેવી લાગણી થતી હોય તો તે અટકાવતા ના. તમે પડશો તો હું તમને પકડી લઈશ. પડો-તમે તમને પડવા દો-તમે પડશોજ-તમે તમને પડતાં અટકાવી શકશો નહિ-તમે પડવાનોજ વિચાર કરો-એજ વિચાર કરો-તમે પડોછો-તમે પડોછો-તમે પડ્યા.”

આ બધી વખત તમે તમારી નજર અસલ માફક તાકેલી રાખજો, અને વિધેયની આંખો તમારી આંખો પર બીજી તરફ એક પણ જુએ નહિ તેનું ધ્યાન રાખજો.

તમે “પડ્યા” એ શબ્દ બોલશે કે તરતજ વિધેય તમારી તરફ ઝોક ખાશે, જે વખતે તમારે ચાલાકીથી તમારા હાથમાં તેને પકડી લઈ જમીન પર પડે તો અટકાવતો જોઈએ, કેમકે જે જમીન પર તે પડશે તો તેનો તમારા પરનો વિશ્વાસ ઉડી જશે, અને એટલા બીજા શબ્દને પણ તમારા અખ્તરામાં ભાગ લેતાં ડર લાગશે. તે તમારાં હાથમાં પડે કે તરતજ તમારે બોલવું કે “જાગો” “જાગો” “હવે તમે હોશિઆરીમાં આવ્યા છો.” એજ વખતે તેને બાન આવશે.

### દરેક પર અજમાવો.

એ વખતે તેને જાહેર બીજાઓ સાથે બેસવા કહો, પણ સાથે તેને સૂચના આપો કે “કોઈ સાથે વાતો કરતા ના”

એ બાદ બીજા વિધેયો પર એ અખ્તરો એજ રીતે અજમાવો, અને તેમાં કોના પર સૌથી વધારે અસર જલદી થાય છે તે જુઓ. કયા વિધેય ઉપર તમે જલદી અસર કરીને ફતેહ મેળવશો તે આ કસોટીથી તમે નક્કી કરી શકશો.

જો કોઈ માણસ તમારી સૂચનાની સામે થવાની વલણ બતાવે તો તરતજ તમે બેદરકારીથી બોલો કે “તમે ધાર્યું” હોત તો તમને પોતાને આગળ પડતાં તમે અટકાવી શકત, પણ મેં તો તમને પ્રથમજ કહ્યું છે કે તમારે તમારા સઘળાં ગાત્ર શિથિલ કરી હું કહું તેમજ વર્તવાનું છે, અને જો તમે તમારા વિચારોમાં લીન થઈ, મારા વિચારોની સામા થશો તો મારો અખતરો નિષ્ફળ જશે. તમારે તો હું કહું તેમજ કરવાનું છે, અને તમારી બુદ્ધિનો પણ ઉપયોગ કરવાનો નથી. મારા શબ્દો પરજ તમે તમારું બધું ધ્યાન આપો.”

આથી તમારો તકરારી મિત્ર શાંત પડશે અને ખીજા વિષેય ઉપર તમે તમારો અખતરો કરવાનું ચાલુ રાખી શકશો.

**ખીજા પ્રયોગ.**

**પાછળ પડવાની કસોટી.**

આ અખતરો આગલા અખતરાથી ઉલટાજ છે.

તમે ઉપલાં માણસોમાંથી જેના પર સૌથી વધુ અસર કરી શક્યા હો એવા માણસને ચુટી કાઢો.

તેમાંથી એકને તમે બોલાવો અને બેઠેલા માણસો તરફ પીઠ રાખીને અને દિવાલ તરફ મુખ રાખીને તેને ઉભો રાખો.

તમે તેની પાછળ અને તમારી પીઠ ખીજા બેઠેલા માણસો તરફ રહે તેમ ઉભા રહો.

બાદ તેની ગરદન ઉપર આવેલા મગજ ઉપર તમારા જમણા હાથની પહેલી આંગળીઓ ધીમેથી લગાડો અને તમારો ડાબો હાથ તેના કાન ઉપરના માથાના ભાગ ઉપર, તેના ડાબા લમણા ઉપર આંગળીઓ ફેલાય તેમ મુકો.

હવે તેને આંખ બંધ કરવા કહો, અને તમારો હાથો હાથ બહુજ ધીમે ધીમે તેના માથા પરથી ખેંચી લો; સાથે સાથે તમારી જમણી આંગળીનું દબાવું તેના મગજ પરથી ધીમે ધીમે ઓછું કરતાં બોલો કે “તમને મારી તરફ પડી જવાની લાગણી થાય છે. તમે મારી તરફ મારા હાથમાં પડો છો. પડો-પડો તમે પડો છો: પડો છો:-પડો ”

ઉપલા શબ્દો બહુજ શાંતિથી ધીરે ધીરે બોલો-દરેક શબ્દ બોલતાં જરા અચકાતા બન્યો.

આમ કરતાં કરતાં અને બોલતાં બોલતાં તમારો વિધેય તમારી તરફ અને પોતાની પછવાડે ઝોક ખાશે અને પડશે. એ વખતે તમારે તેને તમારા હાથમાં ઝીલી લેવો જોઈએ અને તરતજ કહેવું બંધએ કે “બરોબર છે ! હવે જાગૃત થાઓ.” અને તરતજ તે જાગૃત થશે.

તે બાદ આ અખતરો ખીજ પર, ત્રીજ પર અને બને તેટલા પર અજમાવો; એ રીતે તમારા આત્મ વિશ્વાસને ખીલવો.

જે વખતે તમારા વિધેયને તમારા હાથમાં પડતાં તમે સભાળી લો, તેજ વખતે તમે તેને જાગૃત થવાનું કહી અને તમારી આંગળીની ટચાકડી ફેડી, અવાજ કરો.

## ત્રીજો પ્રયોગ.

બે હાથો છુટશે નહિ.

હવે જે માણસો પર તમે પહેલા અખતરામાં સારી અસર કરી શક્યા હો, તેમાંના એકને બોલાવો અને ખીજઓ તરફ પીક કરીને ઉભા રહેવાનું તેને કહો. તમે તેની સામે ઉભા રહો.

હવે કહો કે “તમે મારી આંખોમાં એકાગ્ર નજરે જુઓ” તેમ કરતાં તે નજર જરા પણ હડાવે નહિ એવી તેને સૂચના આપો.

હવે તમારા હાથ, તેની તરફ હાથેલી રહે, એ રીતે લખાવે અને તે પોતાના સઘળા જોરથી પકડવા કહો.

એ વખતે તમે છ ઘન્ટે અંતરે રહો એવી રીતે તેની તરફ વાંકા વળો અને દશેક પણ તેની આખો પર નજર તાકીને કહો કે “તમે મારો હાથ છોડી શકશો નહિ-તમારો હાથ મારા હાથ સાથે ચેટી ગયો છે-તમારા હાથના ગોટલા પથ્થર જેવા થઇ ગયા છે-તમે તે ખેંચી લેવા પ્રયત્ન કરશો તો પણ તમે તેમ કરી શકશો નહિ.”

એ સમયે તમારી નજર તેની આંખોમાં તાકેલી રાખો, કેમકે તેથી તે પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી શકશે નહિ અને તમારા શબ્દો પર તેનું ધ્યાન રોકાયુ હોવાથી તે એમજ માનશે કે તેના હાથ, વિધાયકના હાથ સાથે ચેટી ગયા છે અને તે છુટી શકતા નથી.

પણ તરતજ તેની બુદ્ધિ સતેજ થતાં તે તમારી સૂચનાનો વિરોધ કરવા તત્પર થશે, અને પહેલાં તે પોતાની નજર તમારી આંખો પરથી ખેંચી લેવા પ્રયત્ન કરશે. જો તેમ કરવાની તેની હીલચાલ જણાય તો તરતજ કહો કે, “ચાલો ! જામત થાઓ ! હવે તમારા હાથ છુટી શકશે.” જો અખતરે પૂરો થતાં તે એમ કહે કે “તેણે ધાર્યું હોત તો હાથ પોતાની મેળે છોડવી લીધા હોત” તો તે વખતે તેને કહો કે, “મેં તમને તમારું સઘળું ધ્યાન મારા તરફ રોકવા કહ્યું હતું તેથીજ તમે તમારા હાથ છોડવી શક્યા ન હતા: જો તમારું ધ્યાન મારામાં ન હોત તો તમે તમારા હાથ છુટા કરી શકત.”

ઉપર જણાવેલો દરેક પ્રયોગ ન્યાં સુધી તમે તેમાં



પારંગત થાઓ નહિ ત્યાં સુધી અનેક માણસો પર અજ-  
ભાવતા રહ્યાં એક અખતરામાં બાહોશી મેળવ્યા વગર  
બીજા અખતરો કદિ પાછા હાથ ધરતા ના.

અનવા જોગ છે કે સંકટે પચીસ-ત્રીસ અખતરામાં તમને  
વિજય નહિ મળે પણ તેથી ગમગાવાનું કામ કારણ નથી, કેમકે વિધે-  
યના ડામાડોલ વિચાર અને બેદરકારીના સપ્પાને અને તેનો સહકાર  
નહિ મળવાથી તમે નિષ્ફળ થાઓ, એ કુદરતી છે. જો તમે ઉપર  
જાણાવેલી દરેક સૂચના પ્રમાણે વર્તશો તો તમને ઘણા અખતરામાં  
વિજય મળ્યા વગર નહિ રહે.

**ચોથો પ્રયોગ.**

**બંધ આંખો ઉઘડશે નહિ.**

જો ઉપર જાણાવેલા દરેક અખતરામાં સારી ફતેહ મેળવી  
તમારી શક્તિઓના બળ વિશે તમને ખાતરી થઈ હોય તો હવે  
નીચેના પ્રયોગ કરો.

જો માણસ તમારી અસર તજે સહેલાઈથી આવી શકતો  
હોય તેને બોલાવી, બીજાઓને પીઠ કરીને અને તમારી તરફ તેનું  
મુખ રાખીને તેને ખુરશી પર બેસવા કહો.

હવે તેની આગળ જરા એક બાજુ પર ઉભા રહી તેને કહો  
કે તે આંખો ઊંચી કરીને તમારી આંખો પ્રત્યે એકાગ્ર નજરે જુએ.

દરેક પળ તે તમારી તરફ તાકીને જુએ કે તેની આંખો  
તમારી આંગળીથી બંધ કરો અને તમારો અંગુઠો અને વચલી  
આંગળી બહુ ધીમેથી, તેની આંખો ઉપર રાખી, તેને શાંતિથી હુકમ  
કરતી હોય કહો કે તે પોતાની આંખની ઉપલી પાંપણ નીચે જોવાને  
પ્રયત્ન કરે.

એ વખતે મુક્ત શબ્દોમાં ધીમે ધીમે તેને કહો કે: “તમને હું કહું તેનાજ વિચાર તમે કરો: તે ભારે તમે કોઈ દલીલ કરશો નહિ અને તમારી શુદ્ધિને આગળ કરતા ના.

જ્યારે હું મારી આંગળીઓ તમારી પાંપણ પરથી ઉઠાવી લઈશ ત્યારે તમે તમારી આંખો-તમારી ઇચ્છા થવા છતાં-ઉઘાડી શકશો નહિ.

તમારી આંખો પરનો તમારો કાબુ દૂર થયો છે અને તમે તમારી આંખોની પાંપણો ઉઘાડી શકશો નહિ.”

એ સમયે તમારી આંગળીઓ તેની પાંપણ પરથી ઉઠાડીને ફરીથી ઉપર માફક કહો અને ઉમેરો કે: “તમારી આંખો ઉઘડી શકશે નહિ—તમે ગમે તેટલી મહેનત કરશો તો પણ તે ઉઘડશે નહિ—તમારી આંખો ચાંટી ગઈ છે-તે વધુ મજબૂત રીતે બંધ થાય છે-તે સજડ થઈ ગઈ છે-હવે તે ઉઘડી શકશે નહિ. ”

આ વખતે પેલો વિધેય પોતાની આંખો ઉઘાડવા ધણી કોશિશો કરશે; તે છતાં તે ફાવશે નહિ, કેમકે તેના મનમાં એવો વિચાર દૃઢ થયેલો છે કે પોતાની શક્તિથી તે પોતાની આંખો ઉઘાડી શકે એમ નથી. તેને આ રીતે દશ પાર સેકન્ડ પ્રયત્ન કરવા દો, અને તે વખતે જો તે આંખો ઉઘાડે તો તેને કહો કે: “તમે મારી ઇચ્છા પ્રમાણેજ વર્ત્યા છો: તમને આંખો ઉઘાડતાં ધણી મહેનત પડી ? ખરું કે નહિ ? હવે એક વધુ વખત એ અપ્તરો કરશું ત્યારે તમે મારી રજા વગર એ વખતે આંખો ઉઘાડી શકશો નહિ.”

ફરીથી ઉપર પ્રમાણેજ અપ્તરો કરો, અને જ્યારે તે ભારે પ્રયત્ન કર્યા છતાં આંખો ઉઘાડી ન શકે ત્યારે આંગળીથી ટચાકડી

ફાડી તરત કહો કે “હલે ! હવે તમારી આંખો ઉઘાડો-હવે તે ઉઘડશે-ઉઘાડો-જાગૃત થાઓ.”

### વિધેયના વિશ્વાસ.

આ અખ્તરો હીપ્નોટીઝમની શરૂઆતનો છે, અને તેમાં ફતેહ મેળવતાં તમને તમારી શક્તિ માટે વિશ્વાસ ઉત્પન્ન થશે તેમજ વિધેયને પણ તમારા ઉપર વિશ્વાસ આવશે. એ જરૂરનું છે કે વિધેયનો વિશ્વાસ, તમારા ઉપર ચોંટે. ઉપરના અખ્તરામાં “જાગૃત થાઓ” એ શબ્દો છેવટે બોલ્યા બાદ તમે તમારા વિધેયના કપાળ ઉપર તમારા ખંને હાથો મુકો અને તેને તમારા ઉપર વિશ્વાસ ચોંટે એવી રીતે વાતો કરો. તમે તમારા વિધેયના મનમાં સંતોષની, અને આનંદની લાગણીઓ ઉત્પન્ન કરશો તો તેને તમારા ઉપર સારો વિશ્વાસ ચોંટશે. તમારે તેના મિત્ર પ્રમાણેજ વર્તવાનું છે કે જેથી તેને એમ વિશ્વાસ ચોંટે કે જે તેને કંઈ પણ નુકસાન થાય તો તમે ત્યાં આગળ તેને બચાવવા નજદિક્કજ છો. એ કારણથી તેના કપાળ ઉપર હાથ મુકતાં એવી રીતે વાતો કરો કે જેથી તેને તમારી મિત્રતાની લાગણી વિશે ખાત્રી રહે અને તમારા પર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખે: વળી આ અખ્તરામાંથી કંઈક શીખવાનું જે રીતે તમને મન છે, તેજ રીતે તેને પણ તેમાંથી કંઈક નવું શીખવાનું મન થશે, અને તમે જે કંઈ કરવાનું કહેશો તેમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મુકી ધ્યાન આપી તે પ્રમાણે તે કરશે.

જો તમે યોગ્ય વિધેયને ચૂંટી કાઢશો તો મને ખાત્રી છે કે તમને મેં કહેલા દરેક અખ્તરામાં સંપૂર્ણ ફતેહ મળ્યા વગર નહિ રહે. તે સાથે જે સલાહ મેં ઉપર આપી છે અને જે કંઈ કરવાનું મેં ઉપર લખ્યું છે, તેનો એક પણ શબ્દ ભૂલ્યા વગર તમે બરોબર તે પ્રમાણે કરશો તો તમારો વિજય થશેજ.

પાંચમો પ્રયોગ.

પોતાનું નામ ભૂલી જતો વિધેય.

ઉપરના દરેક પ્રયોગમાં જે મુખ્ય સિદ્ધાંત છે તે એકજ છે: મન એક સમયે ફક્ત એકજ વિચાર ગ્રહણ કરી શકે છે, એ સિદ્ધાંત અત્રે પ્રતિપાદન થાય છે. જે તમે વિધેયના મનમાં ફક્ત એકજ વિચાર એક સમયે દાખલ કરવાની ફતેહ મેળવશો તો તમારા વિધેયની તમારા વિચારથી ઉલટા જવાની લાગણીને પણ તમે અટકાવી શકશો એટલે કે તમે તેના ઉપર એવી અસર કરવાને શક્તિ મેળવશો કે જે ભવિષ્યમાં તમને એક પાકા વિધાયક બનાવવામાં પાયા રૂપ થશે અને તમારા કામ ધંધામાં તમને ફતેહ અપાવશે.

આ સિદ્ધાંતને અંગે એક નવો અખતરો કરવાનો છે. તમારા વિધેય ઉપર એવી અસર કરવાની છે કે જેથી એકજ સમયે તે પોતાનું નામ ભૂલી જાય અને પાછું તે મોટેથી જાગ્રત અવસ્થા છતાં, અજાણપણે બોલે. તે આ રીતે:—

વિધેયને કઈ સ્થિતિમાં ઉભો રાખવો?

તમારા વિધેયને, પેલા બીજા મિત્રોના કુંડાળા તરફ પીક કરીને અને તમારા તરફ મ્હોં કરીને ઉભો રાખો, અને આગળ પહેલા પ્રયોગમાં જે રીતે કર્યું હતું તેમ તેના માથાની બે બાજુ પર તમારા હાથ રાખી તેને કહો કે તે તમારી આંખો તરફ તાકીને જુએ એજ વખતે તમે તેના નાકના ઉપરના છેડા ઉપર તમારી દષ્ટિ સ્થાપો.

હવે તેની તજદિક તમારું માથું લઈ ને અસરકાર કરીતે કહો કે “એકલા મારા ઉપરજ ધ્યાન આપજો. જુઓ

તમે તમારું નામ ભૂલી ગયા છો. તમે તે બોલી શકશો નહિ. તમને તે નામ યાદ નથી. તમને તે ખબરજ નથી. તમારી જીભ તે નામ બોલી શકશે નહિ. તમે નામ ભૂલી ગયા છો. એ વખતે તમે જરા પાછળ હટી તમારા હાથ ખેંચી લો, અને તેના નાકના છેડા પર તમારી આંગળી દેખાડી કહો કે “તમે તમારું નામ બોલી શકશો નહિ.”

એ માટે માત્ર ત્રણ ચાર સેકન્ડ્સ લો અને તરતજ તમારા આંગળાની ચીપટી વગાડી કહો કે: “હવે તમે તમારું નામ યાદ કરી શકશો. હવે તે બોલી શકશો-બોલો-બોલો, તમારું નામ શું છે? અને તરતજ તે જાણે પોતે મોટી મુશ્કેલીઓમાંથી છુટ્યો હોય તેમ પોતાનું નામ મોટેથી બોલશે.

**વિધેયને પોતાનું નામ યાદ કેમ આવતું નથી?**

કોઈ વિધેય આ વખતે કહેશે કે તે પોતાનું નામ બોલનાર હતો, બોલી શકત, અને તે પોતાનું નામ વધુ વખત મળ્યો હોત તો બોલત: પણ તે ખરું નથી. ખરી બીના એ છે કે તેનું ધ્યાન એકજ બાજત ઉપર—તમારા ઉપર—હતું અને તેને પોતાનું નામ યાદ ન હતું, તેમ તે બોલી શકત પણ નહિ—જો કે તે દેખીતી રીતે જાગૃતજ હતો.

તે જ્ઞાનમાં હતો એ ખરું, પણ એ વાત પણ ખરી છે કે તે પોતાની હમેશ જેવી જાગૃત અવસ્થામાં ન હતો. તે પોતાને પણ સજાગૃત માનતોજ હશે અને માનતો પણ હતો. પણ મોહનિદ્રા-હીપ્નેસ્ટીસ-તંદ્રા-આવ્યા અગ્રાહિ જે સ્થિતિમાં દરેક વિધેય મુકાલ્ય છે, તે સ્થિતિમાં તે હતો, અને તેથી તે થોડીક પણ દેખાવે સજાગૃત છતાં-અર્ધ નિદ્રાની અવસ્થામાં તમારી શબ્દોની જાળમાં મુકાલ્યો હતો.

અપેક્ષા છે.

### હાથનો પ્રયોગ.

કેટલીક વખત હસ્ત ધૂનન કરતાં સામા માણસને તમારા હાથની એવી કોઈ સારી અસર થતી જણાય છે કે તે તમારો હાથ છોડતો નથી. આમ કેમ થાય છે ?

તેના સખળ એ છે કે તમારા હાથની ગરમી-વિજળી-તેના શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને તે તેને તમારી તરફ ખેંચી રાખે છે.

તમે તેના શરીરમાં જેમ ગરમી દાખલ કરી શકો છો, તેમ તેના શરીરમાંથી, તેની જાગૃત અવસ્થામાંજ, તેનો રોગ અથવા ગરમી ખેંચી લઈ શકો. તે માટે ઉપર જેવી રીતે સૂચનાઓ કરતા હતા તેવા સંજોગોને અનુસરતા ભાવ વાળી સૂચનાઓ માત્ર કરવાની છે. તેમ કરવાથી તમે તાવ, કાનના અને દાંતના દુખાવા વિગેરે દર્દો દૂર કરી શકશો. એ વખતે દર્દી જાગૃત હોય તેમાં કોઈ અડચણ નથી.

આ તમકે મારી ઇચ્છા, હીપ્પોક્રીઝમના ઉપયોગ તરફ તમને દોરી જવાની નથી: તે તો તેના યોગ્ય વખતે થશે. અત્રે-આ પ્રકરણમાં--જે કોઈ પ્રયોગ ખતાવાય છે તે સર્વેમાં તમારે “હીપ્પોક્રીઝમ” એ શબ્દ સરખો પણ બોલવાનો નથી. તમારે તો આત્મિક બાબતો સાથે જોડાયેલા કેટલાક વિચિત્ર અપેક્ષાજ માત્ર કરવાના છે એ યાદ રાખવાનું છે.

### હાથ બંધો છે!

હવે તમે જે વિધેયને યોગ્ય ધારતા હો તેને તમારી સામે મ્હોં કરીને અને બીજા સામે પીઠ કરીને, એક પુરશીમાં બેસાડો અને તમે તેની સામે ઉભા રહો. તેને કહો કે તે તમારી આંખો સામે તાકીને જુએ. તેજ વખતે તેને પોતાનું આખું શરીર શિથિલ કરવા અને બધાં ગાત્ર ઢીલા કરવા કહો. હવે તેને કહો કે: “તમારી આંખો!

બંધ કરો; પણ તમારા જમણા હાથ પર સંપૂર્ણ ધ્યાન આપો; હું મારી આંગળી લગાડીશ કે તરતજ એ તમારા હાથમાં ભારે ગરમી દાખલ થતી તમને લાગશે, અને આખરે તમારો આંખો હાથ બળતો લાગશે-દાઝ તો જણાશે-તમને ધગધગતી ગરમી જણાશે-તમારા જમણા હાથ પર ધ્યાન આપો.”

હવે તમે તેના જમણા હાથની હાથેલીના પાછલા ભાગ પર જરાક હલકેથી તમારી આંગળી લગાડો અને કહો કે: “જીઓ તેમાં ગરમી આવે છે. જીઓ તે ગરમ થાય છે-હવે તે બળે છે-તમને તેની જવાબ લાગતી જણાય છે-તે બળે છે-તે બળે છે-તમે બળો છો:-”

આ સમયે તમારા વિધ્યન બહુ મોટું દુઃખ થતું હોય એમ તેના ચહેરા પરથી જણાશે અને તે પોતાનો હાથ ખેંચી લેવા પ્રયત્ન કરશે.

આજ પળે-એ ચાર પળમાંજ-તમે તમારા આંગળાની ચપટી વગાડી બોલજો કે: “કંઈ નહિ હવે તે દુઃખ દૂર થયું છે! જાગો! જાગો! તમારો હાથ સારો થયો છે. બળતું દૂર થયું છે.”

ઠંડા હાથ અને ઠંડા પગ સારા કરવાના ઉપાય.

આ પ્રયોગમાં જે સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે તે આ છે:-શરીરના કોઈ પણ ભાગ ઉપર તમારું ધ્યાન અને દૃષ્ટિ એકાગ્ર કરો અને તેનું પરિણામ એ આવશે કે તે તરફ લોહી બહુ જોરથી દોડવા માંડશે. આ સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ જે કોઈના હાથ પગ ઠંડા રહેતા હોય તેઓએ કરવાથી તેમને તેની સત્યતા

થોડા વખતમાં માલમ પડ્યા વગર નહિ રહે. એ માટે એ દર્દથી પીડાનારે પોતાના હાથ પગ ઠંડા રહેતા હોય તો તે ઉપર દૃષ્ટિ સ્થાપી ત્યાં “**ગરમી ઉત્પન્ન થાઓ**” એવી ભાવના ભાવવી, અને તેનો લાભ તેને થોડા વખતમાં મળશેજ. આ એકજ દાખલો મનોબળ અને આત્મિક બળની શક્તિ સંબંધમાં ખાત્રી ઉત્પન્ન કરવા માટે પૂરતો છે.

મે પોતે પણ એવા કેટલાક મનુષ્યો જોયા છે, જે માત્ર હાથ ફેરવી આંખોમાંથી તેજ આપી અથવા હાથમાંથી બળનો સંચાર કરી અનેક દર્દો સારા કરે છે, અને જુદી જુદી રીતની અસર કરે છે. વિલાયતમાં અને અમેરિકામાં “ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ” અને “મેન્ટલ ક્યુર” નામની જે વિદ્યાઓ જણાયલી છે, અને જેનાથી વગર ઔષધે દર્દ સારા કરવામાં આવે છે, તેમાં પણ આજ સિદ્ધાંત પાયા રૂપ છે.

આ પ્રકરણમાં જે અપ્તરાઓ આપવામાં આવ્યા છે તે દરેક હીપ્નોટીસ્ટ સારી રીતે શીખી લેવા જોઈએ. તે શીખવાથી તેને હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે આગળ વધવાનું કામ ધાતું સરળ થઈ જશે. તે સાથે તેણે એ બીના પણ યાદ રાખવી કે કોઈને પણ એમ ન કહેવું કે “હું હીપ્નોટીઝમ જાણુ છું અને જે અપ્તરા હું કરું છું તે હીપ્નોટીઝમના છે.” કદિ પણ તેણે આ બાબત જાહેર કરવી નહિ એવી મારી સલાહ છે. આ બાબતમાં સૌથી ઉત્તમ એ છે કે મિત્રોને એ બાબત કંઈપણ કહેવું નહિ અને જે કંઈ અપ્તરા કરવા, તે મિત્રોમાં નહિ પણ અજાણ્યાઓમાંજ કરવા. મિત્રો કરતાં અજાણ્યાઓજ હીપ્નોટીઝમમાં વધુ ઉપ-યાગી છે.

જેણે હીપ્નોટીસ્ટ થવું હોય તેણે આ પ્રકરણમાં આપેલા



નિયમોનો ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરવો અને તેનું સારી પેઠે મનન કરવું. તે જો બરોબર રીતે દરેક નિયમનો ઉપયોગ કરશે તો દરેક અપ્તરામાં તે વિન્ય મેળવશેજ. બેમાં બે ઉમેરતાં અથવા બેને બેએ ગુણનાં જેમ ચાર થાય છે તેમ આ અપ્તરાઓ સબંધમાં છે. કુદરતી નિયમોનોજ આમાં ઉપયોગ છે અને તેમાં કોઈને નિષ્ફળતા મળી શકેજ નહિ.

ઉપલા અપ્તરાઓમાં પારંગત થતાંજ તમને હીપ્નોટીઝમના નિયમો વિષે ખાત્રી થશે, તમારા ઉપર બીજાઓને વિશ્વાસ આવશે અને તમને હવે પછી હીપ્નોટીઝમ વિષે જે કંઈ નવી બાબતો કહેવામાં આવશે તેની અચૂક ફતેહ માટે વિશ્વાસ આવશે. આ પ્રયોગો દરમિયાન તમને એક બે વિધેય એવા મળશે કે જેના ઉપર તમે તરતજ અસર કરી શકશો, અને તેઓ હવે પછીનું જ્ઞાન મેળવવા માટે ઘણા જરૂરના થઈ પડશે. તમે હીપ્નોટીઝમનું સાઈ જેવું જ્ઞાન નહિ મેળવો ત્યાં સુધી તમારે જાહેરમાં અને બહુ શ્રુત વિદ્વાનો આગળ કોઈ અપ્તરો કરવો નહિ એ કહેવાની જરૂર નથી. તેવા મનુષ્યોના દેખતાં તમે કદાચ ગભરાઈ જશો અથવા વિધેયની જાણસા તેઓ વિષે કંઈ જાણવા માટે ઉશ્કેરાતાં તેનું ધ્યાન તમારા શબ્દો ઉપર બરોબર નહિ ચોંટી અને તમારું કામ બગડી જશે: માટે બહુ સારો અનુભવ ન મળે ત્યાં સુધી એવા આસામીઓ સમક્ષ તમારો ખજનો ખોલશો માં.



## પ્રકરણ ૧૦ મું.

### સૂચન ક્રિયા (Suggestion).

દરેક હીપ્નોટીસ્ટને આ તકે એક વધુ વખત હું જણાવીશ કે તેણે પોતાનું ચારિત્ર ઉચ્ચ રાખવું, પોતાનું શિયળ સંભાળવું અને બંને ત્યાં સુધી પરોપકારવૃત્તિથીજ હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરવી. જેટલો તેનો ઉદ્દેશ અને આદર્શ ઉચો હશે અને “સ્વ” ના લાભ કરતાં “પર” ના લાભ તરફ તેની વધુ દૃષ્ટિ હશે તેટલો તેને પોતાને વધુ સંતોષ રહેશે અને પોતાના કામમાં વિજય મળશે. ઘણાક હીપ્નોટીસ્ટો, કોઈ સુદર સ્ત્રીને વશ કરવા, તે ખીજાઓ કોઈ શ્રીમતની દોલત લૂંટવા, આ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરે છે. પણ જેટલી ફતેહ નીતિમાન વિધાયકોને મળે છે તેટલી ફતેહ આ લોકોને મળી નથી, એટલુજ નહિ પણ આખરે તેઓએ પોતાની શક્તિ ગુમાવી છે, એમ મારા અનુભવથી હું કહું છું. આ વિદ્યા જેમને ચમત્કારો શીખવાનો વિચાર હોય તેઓએ શીખવામાં લાભ નથી; જેઓને દુનિયાનું ભલું કરવા વિચાર હોય તેઓએજ તે શીખવી અને તે પાછળ પોતાના તન, મન અને ધનનો ભોગ આપવો.

આગલા પ્રકરણમાં જે વિગતો વર્ણવવામાં આવી છે, તે ઉપરથી જણાસુઓ જેમ શકશે કે તેમાં અમુક શબ્દોનો ઉપયોગ કર-

વાર્ષી વિધેયનું લક્ષ વિધાયક તરફ ખેંચાઈ રહે છે, અને તે વિધાયકની ઇચ્છાનુસાર વર્તે છે. એ શબ્દોમાં અમુક સૂચન આપવામાં આવ્યું હોય છે. “તમારી આંખો બંધ રહેશે.” “તમારો હાથ તમે લાંબો કરી શકશો નહિ” “તમારો હાથ બળે છે,” વિગેરે જે શબ્દો બોલાય છે તે સૂચના અને સલાહ રૂપે હોય છે, અને તેને સત્ય તરીકે વિધેય સ્વીકારી લેતો હોવાથીજ ધાર્મિક પરિણામ આવે છે.

આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે સૂચનક્રિયા, હીપ્નોટીઝમની નિદ્રા-મોહનિદ્રા-કે કૃત્રિમ નિદ્રા કે જાગૃત અવસ્થા છતાં બીજાના હૃદયને અને મનને પોતાના તાબામાં લેવામાં મોટો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

એ કારણથી એ સૂચનક્રિયા સમજવાની મોટી જરૂર છે.

“દરેક મનુષ્યમાં આત્મા છે” એ ખીના જે કોઈ ઇશ્વરની અને પોતાની હસ્તી માનતો હશે તે માને છેજ. એથી આગળ વધી ને કેટલાકે દરેક જીવમાં આત્મા છે એમ પણ માને છે. એ આત્મા અનંત શક્તિવાળો છે અને તેની શક્તિ તે પોતે જે શરીરમાં વસેલો હોય છે, તેની ચારે તરફ તે ફેલાવે છે. જો એ આત્મા સર્વાત્કૃષ્ટ સ્થિતિ સુધી ખીલેલો હોય તો તેની શક્તિ આખા બ્રહ્માંડમાં ફેલાય છે, જો કે તે શક્તિ થું છે તે નથી આંખે દેખાય એમ નથી. બીજા ઓછી સારી સ્થિતિએ પહોંચેલા આત્મા, પ્રમાણમાં પોતાનો પ્રકાશ ઓછો નાખે છે અને કનિષ્ઠ મનુષ્યોની શક્તિનો પ્રકાશ, તો ફક્ત પોતાના શરીરના અંતર જેટલોજ હોય છે.

મહાત્મા ગાંધીજીના શબ્દોનો સ્વીકાર આખું હિન્દુસ્થાન કરે છે તેનું કારણ તેમના આત્માની શક્તિ છે: તેમનાથી ઉતરતા દરજ્જાના મનુષ્યો જેવાકે પંડિત માલવિયાજી, સ્વામી શ્રદ્ધાનંદજી વિગેરેના શબ્દોનો સ્વીકાર, પ્રમાણમાં ઓછા મનુષ્યો કરે છે: વર્ણ તેમનાથી

ઉત્તરતા દરમ્યાનના મનુષ્યોના શબ્દોનો સ્વીકાર, તેઓ ને શહેરમાં કે ગામમાં કે ઘરમાં વસ્તા હોય છે તેટલામાજ થાય છે. એ શેનો પ્રભાવ છે ? આત્માનો !

પણ આત્મા તો નિરાકાર છે. તે તો દેખાતો નથી, ત્યારે તેની શક્તિનો સ્વીકાર કેવી રીતે થાય છે ?

તે ત્રણ રીતે થાય છે. બોલાતા શબ્દોથી, (૨) શરીરના હલન ચલનથી અને (૩) મનના વિચારથી.

એ ત્રણે રીતથી જે કામ થાય છે તેને સૂચન-સૂચન ક્રિયા અને સૂચન શક્તિનું પરિણામ કહી શકાય.

આત્મા પોતે તો નિરાકાર હોવાથી આકાર રૂપે દેખાતો નથી, પણ મનથી વિચાર રૂપે, શરીરથી કાર્ય રૂપે અને શબ્દોથી વાણી રૂપે પોતાનું રૂપ સૂચન રૂપે (અનેક રૂપમાં) રજુ કરે છે, અને પોતાના બળતી અને હસ્તિની દુનિયાને સાબીતી આપે છે.

એ શક્તિને અંગ્રેજીમાં Suggestion કહે છે જેના ગુજરાતીમાં અર્થ કરીએ તો સૂચન, સૂચન ક્રિયા, અથવા સૂચન શક્તિ એવા અર્થ થાય છે.

ગાંધીજીના શબ્દો જેમ આપ્તા હિદ પર અસર કરે છે, તેમ તંદ્રા કે હીપ્પોટીઝમથી ઉપજતી કલ્પિત નિંદ્રા ઉત્પન્ન કરવા માટે સૂચન ક્રિયાની ખાસ જરૂર છે અને તે દરેક વિધાયકે જાણવીજ જોઈએ.

ઉપર જણાવ્યું તેમ, એ શક્તિ ત્રણ પ્રકારની છે તે તેનો ઉપયોગ વિધેયને મોહનિદ્રા અથવા કલ્પિત ઉંઘ લાવવા માટે કરવામાં આવે છે. શબ્દ બોલીને, ચાળા કરીને, અથવા શરીરના કોઈ પણ ભાગને અમુક પ્રકારથી અડકીને, તેમાં અમુક લાગણી ઉત્પન્ન કરીને, વિજ્ઞાનિક કરન્ટ આપીને અથવા માત્ર વિચારથી પણ એ નિદ્રા

લાવી શકાય છે.

(૧) **શારીરિક સૂચન** એવા પ્રકારનું હોય છે કે જેમાં ખાસ માનસિક વિચારની જરૂર પડતી નથી, પણ તેમાં વિધાયક વિધેયના શરીર ઉપર પોતાના હાથ, આંગળા કે આંખોનો ઉપયોગ કરે છે. તેમાં વાણી અને વિચારના ઉપયોગ સિવાયનાં દરેક સૂચનનો ઉપયોગ થાય છે.

(૨) **માનસિક સૂચન** માત્ર વિચાર મારફતેજ, વિધાયક વિધેયને આપે છે અને તેમાં શરીરના કોઈપણ અંગનો કે શબ્દોનો ઉપયોગ કરવો પડતો નથી. આ સૂચનનો અનુભવ પ્રેક્ષકોને ભાગ્યેજ થાય છે, પણ વિધેય ઉપર વિધાયક તેની સારી અસર કરી શકે છે.

(૩) **શાબ્દિક સૂચન** શબ્દો બોલીને, ગાયન ગાઈને, વાણું વગાડીને, ગર્જના કરીને અને એવી અનેક રીતે થાય છે: દરેક વિધાયક એ સૂચનનો ઉપયોગ મોટે ભાગે કરે છે.

હીપ્નોટીસ્ટ જે શબ્દો બોલે છે, જે વિચાર કરે છે અને જે હિલચાલ કરે છે તે દરેકની અસર વિધેય પર થતી હોવાથી દરેક વિધાયકે સૂચનનો ઉપયોગ કરતાં સારી રીતે જાણવું જોઈએ.

આત્માની જે શક્તિ આ અસર કરી શકે છે તેને “Thought Aura” અથવા “વિચાર કિરણ,” એ નામ આપી શકાય, જે શક્તિ બીજાઓને પોતાની સત્તા નીચે ખેંચવાનું અને પોતાના વિચારોના તાબા હેઠળ બીજાઓને લાવવાનું કામ બજાવે છે.

એ વિચાર કિરણ, જુદી જુદી રીતનાં સૂચન મારફતે, બીજાના પ્રાણને પોતાના પ્રાણના કાચુ હેઠળ લાવે છે. એજ કારણથી હીપ્નોટીઝમની વિધાને પ્રાણવિનિમય પણ કહેવામાં આવે છે, અને તે મારફતે એક પ્રાણ સાથે બીજા પ્રાણનો સંયોગ કરવામાં આવતો હોવાથી તેને પ્રાણપ્રયોગ પણ કહેવામાં આવે છે: વળી

એ સૂચન મારફતે એક માણસ ખીજા માણસમાં કૃત્રિમ નિદ્રા ઉત્પન્ન કરી શકતો હોવાથી, એ નિદ્રા મોહનિદ્રા કહેવાય છે.

કેટલાક છોકરાં ખીજા હોય છે; કેાઇ શરતીર હોય છે; કેાઇ બુદ્ધિશાળી હોય છે; કેાઇ મૂર્ખ હોય છે અને મોટી ઉમ્મરના મનુષ્યો-માં પણ તેવા માણસો હોય છે. એ જુદી જુદી પ્રકૃતિ શા કારણથી?

તેમની માતા, તેમના પિતા, તેમના મિત્રો, અને તેમના ગુરુ અથવા શિક્ષકો, નાનપણમાં જનજનતનાં સૂચન-શીખામણો-સલા-હો-વિગેરે આપતાં હતાં, તેની અમર તેઓ પર થઇ; તેનું એ પરિણામ છે.

જુદી જુદી ખાવાની ચીજો, દર્શનીય ચીજો, વિવિધ લેભો, અનેક પ્રકારની ચિંતાઓ, અને તરેહવાર જતાવો પણ મનુષ્ય ઉપર હરેક પળે અણુદીઠ રીતે સૂચન મોકલ્યા કરે છે અને તેથી પણ મનુષ્ય પ્રકૃતિમાં ફેર પડે છે.

આકાશમાં થતી ગર્જનાથી, સિંહના નાદથી, સારા સંગીતથી, અનુપમ રૂપથી, પૈસાના મોટા લાભથી, અને ધનની મોટી લાલચથી જુદા જુદા મનુષ્યો ઉપર અણુદીઠ રીતે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની અસર થાય છે, કેમકે તે તેઓના મગજ ઉપર જુદી જુદી સૂચનાઓ અણુદીઠ રૂપે મોકલ્યાજ કરે છે.

કેાઇ રોગી મનુષ્ય ઉપર સારી આખો હવા, શાંત વાતાવરણ, સુશોભિત કપડા, ઉંચો ખોરાક અને ઉત્તમ સંગીત કેવી સારી અસર કરે છે! અણુદીઠ સૂચનનું એ પરિણામ છે.

જેમ બહારની ચીજો, જતાવો અને વિચારો દરેક મનુષ્ય ઉપર અસર કરે છે તેમ પોતાના વિચારો અને આદતો પણ પોતાના ઉપર તેમજ ખીજાઓ ઉપર અસર કર્યાં જાય છે, અને તેમાં જે પહેલો પ્રકાર છે તેને **સ્વસૂચન અથવા Auto Suggestion** કહે છે.

“ હું મરી જઈશ ” એવો વિચાર ચાલુ આવતાં સારો સાળો માણસ પણ મરી જાય છે: “ મને ખાટ જશે તો ” એવા ચાલુ વિચાર કરનારને પોતાનાજ સૂચનથી વેપારમાં ખાટ આવે છે.

માખાપ, શિક્ષક અને મિત્રાતો ઇપકો મળતાં કેટલાકો ગભ-રાઈ જાય છે અને “ મારે મરવું જ સાડ છે, ” એમ પોતાને સૂચ-વના તેઓ પોતેજ મોતને નજરદિકે ખોલેલે છે, એ સ્વસૂચનનો એક પ્રકાર છે.

સન્યાસી બાવાઓ સગાધિની ક્રિયા કરે છે, ભકતો પ્રભુ પ્રાર્થ-ના કરે છે, અને દર્દી અમુક વિચાર કરીને તખીયત બગાડે છે, અથવા બુધારે છે તે પણ સ્વસૂચનનો એક પ્રકાર છે.

### હીપ્નોટીસ્ટ સૂચનનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો ?

દરેક હીપ્નોટીસ્ટને સૂચનનો ઉપયોગ તો કરવોજ પડે અને તે જે પ્રકારે કરવામાં આવે તે પ્રકારે તેની ઓછી વધતી અસર થાયજ. સૂચનાઓ જેમ વધતી ઓછી અપાય, તેમ તે વધતી ઓછી અસર કરે છે. આપણે કાંઈ એક માણસને એક વાત કહીએ તો સામાન્ય રીતે તરતજ તેના પર અસર થતી નથી, પણ વારંવાર જો તે વાત કહેવામાં આવે તો પત્થર પણ પત્તળે છે. વળી જો તે વાત ભાર દબાવે અને આગ્રહથી કહીએ તો તેની અસર વધુ મજબૂત પણે થાય છે. કેટલીક વખત મજબૂત પણે કરેલી સૂચનાઓ પણ વ્યર્થ જાય છે એ વાત ખરી પણ તેમ બનવાનું કારણ સામા પક્ષના વિરોધનું અથવા દુર્લક્ષનું હોય છે. કેટલીક વખત લાંબા સમય બાદ પણ તેની અસર થાય છે, અને તે પ્રત્યક્ષ જણાય છે.

આ સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ જે વખતે વિધેય-કૃત્રિમ નિદ્રામાં હોય ત્યારે વિધાયક કરે તો તેનું કામ ઘણું સરળ થાય છે. મનુષ્યના મનની એક સ્થિતિ એવી છે કે જ્યારે વિધાયકની સૂચનાઓ આંતરિક મન

તરતજ અહણુ કરે છે, અને તે અનાત્મિક મન પર તે વિધેના હુકમો મોકલી તેની મારફતે તેનો અમલ કરાવે છે. એ વખતે અસરકારક રીતે અને ઉત્સાહપૂર્વક વિધાયક, વિધેયને પોતાના માનુષમાં લઈ તેને ચોક્કસ સૂચન આપે તો તે વિધેયના અંતર પટ ઉપરથી ભૂંસાઈ શકતી નથી. દરેક હીપ્નોટીસ્ટે તેથી ઉત્સાહ પૂર્વક અને અસરકારક રીતે બોલવાની ટેવ પાડવી જોઈએ અને તે માટે એકાંતમાં એક ચોરડીમાં જેમ જેમ બાપણુકર્તા થવાની ઇચ્છા રાખનારા મનુષ્ય બાપણો તૈયાર કરે છે, તેમ પોતે પણ તૈયાર થવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

વિધાયકની બોલવાની ઢબ સ્પષ્ટ હોય, તેના શબ્દો સહેલા અને સંગળ હોય અને તે આગ્રહથી પણ શાંતિથી બોલતો હોય તો વિધેય મોહ નિદ્રામાં હોવાથી અને તે શબ્દો અને કાગ નીતિ વિરૂદ્ધ ન હોય તો, તે તરતજ અહણુ કરે છે અને તે પ્રમાણે વર્તે છે. સામાન્ય રીતે સૂચનાઓ શબ્દોથી થાય છે, પણ તે સાથે હાથની અને આંખોની યોગ્ય હીલચાલ થાય તો તેની અસર વિધેય ઉપર વધુ સારી રીતે થાય છે.

જેમ વક્તા પોતાના બાપણુ દરમિયાન પ્રસંગોપાત અવાજ મોટો, ઘાટો અથવા કોમળ કરે છે, અને સાથે સાથે હાથના અને આંખના ચાળા કરે છે, તેમ હીપ્નોટીસ્ટે પણ પ્રસંગોપાત હાથ, પગ, આંખ અને જીભનો ઉપયોગ કરવો ઘટે. દૃષ્ટાંત તરીકે સન્નામ કરવાની વાત કહેતાં હાથ ઉચો કરવો, પગે પડવાની વાત કરતાં બે હાથ જોડીને નીચે પડવું. વળી જો વિધેયને સંગીતનો શોખ હોય તો, હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરતાં, કાંઈ વાજાંત્રનો ઉપયોગ કરીને અથવા ગાયન ગાઈને તેના પર અસર કરવાની ઇચ્છા હોય તો તે પણ થાય, અને તે પ્રત્યક્ષ પણે



જોઈ શકાય.

એજ રીતે જો વિધેયનો હાથ ગોળ ચક્રમાં ફેરવવાનો માનસિક હુકમ આપવાનો વિચાર કરીને, વિધાયક પોતાનો હાથ ગોળ ચક્રમાં ફેરવશે તો વિધેય પણ તેમ ફરવાનું માંડશે.

વિધેયને ઉભા ઉભા ચલાવવાની ઇચ્છા હોય તો વિધાયકે તેને જરા ચલાવી છોડી દેવો અને તે તેની ઇચ્છા પ્રમાણે ચાલ્યા કરશે અથવા તેમ ફરવું બંધ કરશે.

જો કોઈ વિધેયને હસાવવો હોય, તો વિધાયકે પણ પોતે હસવું, અને વિધેયને હસવા કહેવું: એટલે તે પણ વિધાયકની માફક હમવા માંડશે.

ઉંઘમાં અથવા કૃત્રિમ નિદ્રામાં પડેલો વિધેય, તેને કોઈ પણ ભાષામાં સમજાવવામાં આપવામાં આવેલો હુકમ સમજી જાય છે, અને તે પ્રમાણે ઘણીક વખત કાર્ય કરે છે.

વળી વિધેયના આંતરિક મન ઉપર અસર કરીને તેના ચક્ષુઓ ઉપર કાચુ મેળવી શકાય છે. જો પાણીને નારંગીના રસ તરીકે કહેવામાં આવે તો વિધાયકના વિચારને ગ્રહણ કરી વિધેય પાણીને નારંગીનો રસ જ માને છે: વળી વિધાયકની ઇચ્છા મુજબ રૂબરૂને કુતરો માને છે, લાકડીને સાપ માને છે, અને સાપને લાકડી ધારે છે.

એજ રીતે જો ખરાબમાં ખરાબ ગંધાની વસ્તુને ઉત્તમ અત્તર તરીકે કહેવામાં આવે તો તે તેને તેવીજ માની આનંદથી સુધે છે, અને અત્તર હોય, તેમ તેમાં આનંદ લે છે. જો ધૂળ આપી તેને તપકીર કહેવામાં આવે, તો તે સુધીને એ છોડે છે !

કેટલીક વખત વિધેયની સ્પર્શદ્રિય ઉપર પણ અસર કરી શકાય

છે. જો અગ્નિ આગળ તેને ઉભો રાખી કહેવામાં આવે કે તે ઠંડા બરફ આગળ ઉભો છે, તો જ્વલત અગ્નિ તેને ઠંડો લાગે છે અને તે ધ્રુજે છે.

એથી આગળ વધીને તેને કહેવામાં આવે કે અમુક કલાકે તેને જૂખ લાગશે, અથવા તેનું માથું દુખવા માંડશે, અથવા અમુક દુઃખ થતું શરૂ થશે, તો તેમ થાય છે.

આ બધા પ્રતાપ સૂચનના છે, અને તેથી દરેક વિધાયકે સૂચન આપતાં શીખવું જોઈએ. આગલા પ્રકરણમાં જે છ અપ્તરા જણાવ્યા છે, તેમાં દરેકમાં જુદા જુદા સૂચનોનું શું પરિણામ આવ્યું, તે તમે જોઈ ગયા છો. તમે પણ જુદા જુદા પ્રસંગે તેનું અનુકરણ કરો, અને પ્રસંગોપાત નવીન વિચારો ઉપજાવી કાઢી તેનો ઉપયોગ કરો.

જેમ ઉપર જણાવેલી સૂચનાઓથી અમુક પરિણામ લાવી શકાય છે, તેમ જુદા જુદા પ્રકારનાં સૂચનોમાંથી વિવિધ પ્રકારનાં પરિણામો લાવી શકાય છે.

દાખલા તરીકે વિધેયને કૃત્રિમ નિદ્રામાં નાંખ્યા બાદ તેને સોય કે ટાંકણી ધોંચવામાં આવે અને કહેવામાં આવેકે તે તેને વાગશે નહિ, તો તે તેને ધોંચાય છે છતાં તેનું દુઃખ તેને થતું નથી અને શરીરમાંથી લોહી નીકળતું નથી !

એજ પ્રમાણે તેને હીપ્પોસીસમાં-નિદ્રામાં-નાખી તેનું શરીર વજ્ર જેવું મજબૂત બનાવી શકાય છે, વહાડકાપ કરી શકાય છે, અંતઃકરણના ધબકારા ઘટાડી વધારી શકાય છે, હૃદયકર દર્દનું જોર કમી કરી શકાય છે, અને અનેક વિચારો, વિધાયકની મરણ પ્રમાણે તેનામાં પેદા

## કરી શકાય છે.

પણ તે વિચારો નીતિવાન અને વિધેયની ટેવ અને સ્વભાવથી ઉલટા જનાર ન હોવાં જોઈએ; એ કારણથી દરેક વિધાયકે વિધેયને એવી સૂચનાઓ આપવી કે જે વિધેયને દુઃસાનકર્તા ન હોય અને મુખ્યત્વે કરીને લાભકર્તાજ હોય.

કેટલીક સૂચનાઓ વિધેય જાગૃત સ્થિતિમાં હોય તોયે આપી શકાય છે અને તેની અસર તે કૃત્રિમ નિદ્રામાં અથવા મોહ નિદ્રામાં હોય સારે થાય છે. આવી સૂચનાને Pre Hypnotic Suggestion નિદ્રા અગાઉની સૂચના-કહેવામાં આવે છે. આ સૂચનાની અસર સ્વસૂચનથીજ વિધેય ઉપર થાય છે.

લાગણીવાળા કોઈ વિધેયને એમ કહેવામાં આવે કે જો તે અમુક ઝળકતી ચીજ પર એ મિનિટ જોશે તો તેને નિદ્રા આવશે, તો તે ચીજ સામે એ મિનિટ જોતાંજ તેને નિદ્રા આવવા માંડશે-કોઈ વખતે એ મિનિટથી વધુ સમય લાગે એ પણ ખરું છે, પણ સામાન્ય રીતે તો તે સૂચનાને ગ્રહણ કરશે.

કેટલીક વખત કૃત્રિમ નિદ્રામાં સૂચના કરવામાં આવે છે, તેનો અમલ નિદ્રા દૂર થયા પછી કરવાનો હોય છે અને વિધેય તે પ્રભાણે કરે છે. દાખલા તરીકે તેને Hypnosis કૃત્રિમ નિદ્રા દરમિયાન એમ કહેવામાં આવે કે અમુક માણસને એ દિવસ પછી અમુક કલાકે તમે મળવા જજો, તો તે એ દિવસ બાદ તેમજ કરે છે. એ સૂચનને અગ્રેજીમાં Post Hypnotic Suggestion (પોસ્ટ હીપ્નોટીક સજ્જેશન) કહે છે.

આ પ્રકરણમાં હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરતાં સૂચનનો કેવી રીતે ઉપયોગ થાય છે, તે દેખાડવામાં આવ્યું છે અને દરેક જાણસુએ તે શીખી લેવાની જરૂર છે.

## પ્રકરણ ૧૧ મું

### નિદ્રા લાવવાનો અભરો.

સૂચન ક્રિયાથી સારા વિધેયને નિદ્રામાં લાવી શકાય છે, તે આગલા પ્રકરણમાં જણાવવામાં આવ્યું છે. એ સંબંધમાં શરૂઆતના શીખાડાએ, આગલા પ્રકરણોમાં જણાવેલા અપ્તરાઓનો પાકો અનુભવ મેળવ્યા બાદ નીચેના અપ્તરો, પોતાને મળેલા સારા વિધેય પર કરવાથી એ નિદ્રા કેવી રીતે આવે છે તેનો તેને અનુભવ થશે:-

તમારા વિધેયને એક પુરશીમાં આરામથી બેસાડો અને તમે તેની સામે ઉભા રહી તમારો ડાબો હાથ તેના મસ્તક ઉપર ધીરેથી મુકો. હવે તમે તમારા જમણા હાથની બે આંગળીઓ લાંબી કરી તેના માથાથી એકાદ ઝુટ જેટલી ઉંચે રાખો કે જેથી તે જોવા માટે તેને પેતાની આંખોને ઉંચે તાણવી પડે.

બાદ તમે તેને નીચે પ્રમાણે કહો:-**હરરોજ રાત્રે જેમ તમે સુખ ચેતથી તમારી ઇચ્છાનુસાર નિદ્રા લો છો, તેમ આજે તમને તમારી તેમજ મારી ઇચ્છાનુસાર જાગૃત અવસ્થામાંથી, કૃત્રિમ નિદ્રામાં નાંખવાનો આ પ્રયોગ છે. એક વખત એ નિદ્રા શરૂ થયા બાદ તમે ભર નિદ્રામાં પણ પડી શકશો અને તમારી આસપાસ શું બને છે તેનું જ્ઞાન તમને રહેશે નહિ.**

“એ બાદ એ સ્થિતિમાંથી તમે મારી ઈચ્છાનુસાર જન્યત થઇ શકશો, અને તમારા શરીરમાં નવો જીવસો અને જોર આવેલા તમે જોશો.”

એ પ્રમાણે કહેતા કહેતા તમારા જમણા હાથની બે આંગળીઓ એક કુટના ઘેરાવામાં તમે ગોળ ચક્કર ફેરવો અને વિધેયને કહો કે તે તેની તરફ એકકડી નજરે જોયા કરે, અને પોતાનું ચિત્ત તેની સૂચનાઓનો સંપૂર્ણ અમલ કરવામાં રોકે,

આ રીતે તમે પાંચ મિનિટ કરો અને તે આંખો વખત તેને ઉંઘનાં-નિદ્રાનાં-સૂચન આપતા રહો-અને એવા પણ સૂચન કહેતા રહો કે જેથી તેને તમે કઇ ઇચ્છા કે નુકસાન કરશો નહિ તેની ખાત્રી અને વિશ્વાસ રહે અને તમારી શુભેચ્છા માટે શ્રદ્ધા રહે.

તમારી આંગળીઓ ગોળ ચક્કરમાં ફરતાં, વિધેયને તેની આંખો તે તરફ તાણવી પડશે અને તેથી પાંચ મિનિટમાં આંખો તાણીને જોવાની મહેનત પડતાં આંખોને થાક લાગશે-તે આંખો ભારી થવા માંડશે-તે બાદ તે ઘેરાવા માંડશે અને તે પોતે જોડા ખાવા માંડશે એટલુંજ નહિ પણ તેના કાનો માત્ર વિધાયકનાજ શબ્દો સાંભળવામાં ધ્યાન આપતાં હોય એમ જણાશે.

આ વખતે વિધાયકે નીચલી મતલબના સૂચનો વિધેયને આપવાં—

“તમારી આંખો ભારી થવા માંડી છે-હવે તે વધુ ભારી થવા માંડે છે-તમને હાલવાનું કે ચાલવાનું મન નથી-હવે તમે શાંત બેસવા માંગો છો-તમારી આસપાસ સંપૂર્ણ શાંતિ છે-તમારું હૃદય પણ શિથિલ થતું જાય છે-તમારું આંતરકરણ વધુ શાંત બને છે-તમારું આંતર મન તમને નિદ્રા તરફ ખેંચે છે-તમારા

શ્વાસોચ્છવાસ ધીમા થયા છે-તમને સારી ઉંઘ આવવા માંડી છે-હવે નિદ્રા આવી-આવી-આવી.” એમ કહેતા તેને કહો કે “આંખો બંધ કરો” અને તેની આંખોની પાંપચું તમારી આંગળી વડે ધીમેથી માંચો. એ બાદ કહો કે, “આરામથી ઉંઘો-સર્વત્ર શાંતિ છે ઉંઘી જાઓ-થોડી વારમાં તમે સારી રીતે ઉઘશો-સુખેથી ઉંઘો-મારી ઇચ્છા વગર હવે તમે જાગશો નહિ.”

એ પછી તેને તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે અમુક વખત સુધી ઉઘવા દો અને તે બાદ તેને જાગ્રત કરો. એ જાગ્રત કરવાની રીતિ હવે પછી તમે વાંચશો.

એજ માણસ ઉપર તમે બીજી વખત એ અપતરો અજમાવશો ત્યારે તેની અસર બહુ જલદી થશે અને વિધેય એકદમ ઉંઘમાં પડશે.

આ અભરો કરતાં હીપ્નોટીઝમ અથવા મેસ્મેરીઝમનું નામ બોલતા ના.

બીજી વખત તમે વિધેયને નિદ્રામાં લાવો તે બાદ આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે તેને ઝોકા આવવા માટે ત્યારે કહો કે “તમારી આંખો ઘેરાવા માંડી છે-તે બંધ થાય છે-તે બંધ થઈ છે-હવે તમે તમારી આંખો ઉઘાડી શકશો નહિ.”

આ વખતે તમે તમારા હાથથી તેની આંખો ધીમેથી બંધ કરો અને કહો કે “તમારી આંખો મજબૂત બંધ થઈ છે હવે તમે તે ઉઘાડી શકશો નહિ.”

વિધેય એ વખતે પોતાની આંખો ઉઘાડવા પ્રયત્ન કરશે તોપણ તેમાં તે ફાવશે નહિ, અને આખરે થાકીને ઉઘમાં પડશે,

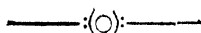
તમે એ વખતે આ પ્રમાણે બોલો: “ટીક-તમારી આંખો

મજબૂત બંધ છે. તમે તે ઉઘાડી શકશો નહિ-હવે તમે બર ઉંઘમાં પડશો અને જ્યારે તમે જાગૃત થશો ત્યારે તમને અત્યારે જે કંઈ બન્યું છે તેની યાદ આવશે નહિ: તમને એટલીજ ખીના યાદ રહેશે કે તમને સારી ઉંઘ આવી હતી”

આ કર્યા બાદ વિધેયને પદર વીસ મિનિટ નિદ્રા લેવા દો અને તે બાદ તેના કપાળ પર ધીમેથી હાથ ફેરવી નીચે પ્રમાણે કહો:-

“તમે આટલો વખત સારી રીતે ઉંઘ્યા છો અને તમને સારો આરામ મળ્યો છે. હવે જ્યારે એક, બે અને ત્રણ હું બોલી રહું ત્યારે તમારી આંખો ઉઘડી જશે અને તે ભારી લાગશે નહિ. વળી હવે પછી જ્યારે તમારાજ ફાયદા માટે હું તમને નિદ્રા લેવા કહીશ ત્યારે તમે તરતજ ઉંઘમાં પડશો. હવે તમે જાગો: એક-બે-ત્રણ-જાગૃત થાઓ-આંખો ઉઘાડો.” આ વખતે તરતજ વિધેય જાગી જશે અને કુદરતી નિદ્રામાંથી જાગેલા માણસ માફક આંખો ચોળતો તમારી સામે જશે.

આ પ્રકરણમાં કોઈ પણ વિધેયમાં કૃત્રિમ નિદ્રા કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરવી તેની સરળ રીતિ આપવામાં આવી છે: તેનાથી તમે સંપૂર્ણ જાણકાર થાઓ, તે બાદ આગલું પ્રકરણ વાંચો અને તેનો અભ્યાસ શરૂ કરો.



## પ્રકરણ ૧૨ મું.

### મોહનિદ્રા લાવવાના એકસો એક પ્રયોગો.

મોહનિદ્રા લાવવાના સંખ્યાબધ પ્રયોગો નીચે પ્રમાણે છે:—

#### ૧-રેડીઓ હીપ્નોટીક બોલ.

રેડીઓ હીપ્નોટીક બોલ નામનો એક દડા જેવો ચળકતો બોલ આવે છે તે અથવા એક ચળકતો રૂપીયો અથવા સિક્કો વિધેયથી અડધો ઝુટ દૂર રાખી વિધાયકે ઉભા રહેવું અને તે તરફ એકાગ્ર દૃષ્ટિથી જોવા માટે તેને સૂચન આપવું. એ દડાને તે બાદ ગોળ ચક્કરમાં ચાર પાંચ ધંચના વ્યાસમાં ફેરવવાનું વિધાયકે શરૂ કરવું અને વિધેયને સૂચન આપવું કે તેણે તે તરફ એકાગ્ર ચિન્તે જોતા રહેવું અને ઉઘી જવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરવો. એ વખતે પેલો દડો, રૂપીયો કે સિક્કો ફરતો રહે તે છતાં વિધેયે તે તરફ એકાગ્ર નજરે જોવાનું ચાલુ રાખવુંજ જોઈએ: તેમ થતાં ૪-૫ કે ૧૦ મિનિટમાં તે ઉઘી જશેજ.

ન્યારે દડો કે રૂપીયો ગોળ ચક્કરમાં ફેરવવામાં આવે ત્યારે અગાઉના પ્રયોગોમાં જણાવ્યા પ્રમાણેના નિદ્રાના સૂચનો વિધેયને વિધાયકે આપવા જોઈએ. જેવા કે: “તારી આંખો બંધ થાય છે: તને ઉંઘ આવે છે: નિદ્રા આવતી જાય છે: નિદ્રા આવી.” આ સૂચનો બોલ્યાજ ફેરવા.



આંખો બંધ થાય કે વિધાયકે રેડીયો બોલ, અથવા રૂપીયો ફેરવવાનું બંધ કરવું. તેમજ સૂચનો આપવાનું પણ બંધ કરવું.

જો વિધેયની આંખે બંધ ન થાય તો વિધાયકે વિધેયને પોતાની આંખો મજબૂત રીતે બંધ કરવાના સૂચન આપવાં. એ રીતે વિધેય ઉંઘી જશે.

## ૨ હાથના અંગુઠા મારફતે અપાતાં સૂચન.

કોઈ ચળકતા સિક્કા ઉપર વિધેયને એક નગરે જોવાનું કહો અને તેમ કરતાં ઉંઘના સૂચન પણ આપો. બાદ વિધેયના માથા ઉપર વિધાયકે પોતાના જમણા હાથની આંગળીઓ મુકવી અને આંખોની ઉપરના કપાળના ભાગ પર પોતાનો અંગુઠો લાવવો. એજ રીતે બીજી બાજુ ઉપર બીજા હાથનો અંગુઠો મુકવો અને તે તરફના માથાના ભાગ ઉપર આંગળીઓ આવે તે રીતે આંગળીઓ મુકવી. પછી તે અંગુઠા જે તરફ હોય તે તરફ તેઓને ધીમે ધીમે કપાળ ધસાય તે રીતે ખસેડવા—કપાળના મધ્ય ભાગમાંથી લમણા તરફ એ અંગુઠા ખસેડવા.

આમ ત્રણેક મિનિટ કરો.

એ વખતે માથાના જે ભાગો ઉપર આંગળીઓ હોય ત્યાંથી તે ખસે નહિ તેની સંભાળ રાખો.

અંગુઠા જ્યારે કપાળ ઉપરથી, લમણા તરફ ખસેડો ત્યારે નીચે પ્રમાણે કહો:—

“તમને ઉંઘ આવે છે-ઉંઘી જાઓ-ઉંઘો-ઉંઘીજાઓ-ઉંઘી જાઓ-ઉંઘમાં સારી રીતે આનંદ લો-તમને ભર ઉંઘ આવે છે-આવે છે-ભર ઉંઘ આવે છે-ઉંઘી જાઓ.”  
વિધાયકે આ વખતે ઉભા રહેવું.

થોડાક વખત આમ કર્યા બાદ વિધેય ઉંઘી જશે.

### ૩ નાક સુધી અંગુઠાનો ઉપયોગ.

ઉપર જણાવેલી રીતેજ વિધેયના માથા ઉપર ડાબા હાથની આંગળીઓ અને કપાળ ઉપર તે હાથનો અંગુઠો મુકો.

વિધાયકના જમણા હાથની આંગળીઓ વિધેયના ખીજા લમણા ઉપર અને અંગુઠો કપાળના મધ્ય ભાગમાં રાખો.

બાદ જમણા હાથનો અંગુઠો કપાળના મધ્ય ભાગમાંથી ધીમે ધીમે નાકના મધ્ય ભાગ સુધી અને જરૂર જણાય તો નાકના છેડા સુધી ધીમે ધીમે ઉતારો.

એમ કરતાં જમણા હાથની આંગળીઓ અને ડાબો હાથ જે જગ્યાએ હોય તેજ જગ્યા પર રહેવા જોઈએ.

એ રીતે પાંચેક મિનિટ કરો અને તે વખતે આગળના પ્રયોગમાં ઉંધનાં જે સૂચનો આપવા જણાવ્યું છે તે સૂચનો આપતા રહો.

વિધાયકે ઉભા ઉભા એ સૂચનો આપવા. થોડી વારે વિધેય ઉંધી જશે.

### ૪. નખ ઉપર દૃષ્ટિ.

વિધાયકે વિધેયથી એકાદ ટુટ દૂર ઉભા રહી, તેને પોતાના હાથની આંગળી પરના એક નખ ઉપર પોતાની નજર સ્થાપવા કહેવું. તેમ કરતાં આગલા પ્રયોગમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ઉંધના સૂચનો આપવા. વિધેય ઉંધી જશે.

### ૫. આરસીથી નજરઅંધી.

વિધેયને ખુરસી પર બેસાડી તમે પણ સામી ખુરસી પર બેસો. પછી તમારા હાથમાં એક નાની આરસી રાખી, તે હાથ

વિધેયના મ્હોં નીચે આઠેક ઈંચ દૂર રાખો અને તે આરસીમાં જોવાને તેને કહો. વિધેય તેમાં પોતાનો ચેહરો જોશે. તેને કહો કે તે આરસીમાં પોતાના નાક ઉપર પોતાની દૃષ્ટિ રાખી તે જોયા કરે અને ઉંધના વિચારો કરે. એ વખતે અગાઉ પ્રમાણે સૂચનો અપાતાં વિધેય ઉંધી જશે.

### ૬ ખાટલીથી મોહ નિદ્રા.

વિધેયને એક ખુરસીપર બેસાડો: તેની સામે એક મેજ અથવા નાતું ટેબલ મુકો. એ ટેબલ ઉપર એક ખાટલી શીશો મુકો અને તેની પાછળ એક મિણુબત્તી સળગાવીને મુકો.

ખાટ શીશા પાછળ સળગતી મિણુબત્તીની રોશની ઉપર એકાગ્ર નજરે જોવાતું વિધેયને કહો.

તે સાથે તેને કહો કે તે ઉંધનો વિચાર કરે.

વિધાયકે તે સાથે ખીજા પ્રયોગમાં જણાવેલ ઉંધના સૂચન પણ આપવા.

ચાર પાંચ મિનિટમાં તે ઉંધી જશે.

### ૭ મિણુબત્તી પર ત્રાટક.

છટ્ટા પ્રયોગ પ્રમાણેજ, પણ ખાટલી વગર, મિણુબત્તીના પ્રકાશ ઉપર પોતાની નજર સ્થાપવા વિધેયને કહો.

તે સાથે ઉંધના સૂચન આપતા રહો.

વિધેયે પોતે પણ ઉંધના વિચારો કરવા.

થોડા વખતમાં તેની આંખોમાંથી પાણી નીકળશે. ખાટ આંખો થાકી જશે-મીંચાઇ જશે-અને તે ઉંધી જશે.

### ૮ બે દૃષ્ટિ મેળવીને વશ કરવાની ક્રિયા.

વિધેયને સુખાસને બેસાડો અથવા સવાડો: વિધાયકે તેનાથી

થોડેક છેટે ઉભા રહેવું.

બાદ વિધાયકે વિધેયના માથા ઉપર તેમજ હીક લાગે તો કપાળ ઉપર જમણા હાથની આગળીઓ રાખવી અને તેજ હાથનો અંગુઠો બ્રુક્ટી ઉપર આવે તેવી રીતે મુકવો.

એ અંગુઠાને બ્રુક્ટી પર જરા દબાણ થાય તેમ ફેરવો-ધીરેથી દબાણ કરો.

બાદ વિધાયકે એકી નજરે વિધેયની આંખોમાં જોવું અને વિધેયે વિધાયકની આંખોમાં જોવું-અને બન્નેએ નજર મેળવવી.

એ સાથે વિધાયકે ઉઘના આંદોલનો મનથી આપવા.

વિધેય ચાર પાંચ મિનિટમાં ઉંઘી જશે.

### ૯ ઓરડાની છત પર જોવાથી આવતી ઉંઘ.

વિધેયને સગવડ ભરી ખુરસીપર બેસાડી, ઓરડાની છત-સીલિંગ-પર એકી નજરે જોવાનું કહો.

તેજ વખતે વિધાયકે ધીમેથી તેને ઉઘના સૂચન આપવાં.

વિધેય થોડા વખતમાં નિદ્રામાં પડશે.

### ૧૦ આંખની કીકીમાં જોવાથી આવતી મોહાનદ્રા.

વિધેયના હાથમાં એક સારી આરસી આપો. તે બાદ તેને પોતાના પ્રતિબિંબમાંની આંખની કીકી તરફ એકીટસે જોવાનું કહો.

આરસી એકાદ ટુટ દૂર રહે તેવી રીતે રાખો.

ઉઘના સૂચન આપતા રહો.

બહુ થોડા વખતમાં વિધેય ઉંઘી જશે.

### ૧૧. હીરા પર જોવાથી આવતી ઉંઘ.

વિધાયકે પહેરેલી હીરાની વીંટી ઉપર વિધેયને એકી નજરે

જેવાને કહો.

વિધેય અને વિધાયકે આ વખતે સામસામા પાસે બેસવું.

વીટી વાળો હાથ છ ઇંચ લગભગ દૂર રાખવો.

વિધેય હીરા તરફ જોતાં જોતાં ઉંઘી જશે. વિધેય જોતો હાથ ત્યારે વિધાયકે ઉઘના સૂચન આપવા.

## ૧૨ પાણીના ગ્લાસ પર જોવાથી આવતી ઉંઘ.

પાણીથી એક ગ્લાસ ભરો.

તે વિધેયની સામે એક ટેબલ પર મુકો.

તે ગ્લાસ પર બીજી બાજુ પર આંખની લીટીમાં રહે એવી રીતે એક કાળું ટપકું કરો.

તે કાળા ટપકા પર વિધેયને એક નજરે જોવાને કહો. તેજ વખતે ઉંઘનાં સૂચન આપો.

વિધેય ઉંઘી જશે.

## ૧૩ આરસીના પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરસી પર સગવડથી બેસાડો.

વિધેયે બાજુ પર ઉભા રહેવું, અને એક હાથમાં ઉંચેથી એક આરસી પકડવી.

વિધેયને માથું ઉચું કરી, આરસીમાં ઉંચે પોતાના મુખનું પ્રતિબિંબ જોવા દઢતાથી કહો.

મનમાંથી ઉંઘના સૂચન આપો.

વિધેય આંખ ન મીચે તે માટે તેને ચેતવણી આપો.

જો વિધેય એકાગ્ર ચિત્તથી પોતાનું પ્રતિબિંબ આરસીમાં જોયા કરશે તો થોડા વખતમાં ઉંઘી જશે.

## ૧૪ મસ્તક પર માર્જન આપવાથી આવતી નિદ્રા.

વિધેયને ખુરસી પર ખેસાડી વિધાયકે સામી ખુરસીપર ખેસવું.

બાદ પોતાના ડાબા હાથનો અંગુઠો વિધેયના નાકના મૂળપર મુકી આંગળીઓ વિધેયના મસ્તકના મધ્ય ભાગ ઉપર આવે તેમ મુકવી.

પછી ધીરે ધીરે બીજે હાથે વિધેયના મસ્તકના પાછલા ભાગ-પરથી શરૂ કરી તેના મગજના મૂળ સુધી વિધાયકે એક હાથે પાસીસ આવા-માર્જન કરવા,

માર્જન ધીમે ધીમે જરા જરા માથા પર દબાવુ થાય એ રીતે કરવા.

સાથે સાથે ઉંઘતી સૂચનાઓ આપવી.

ત્રણ ચાર મિનિટમાં વિધેય ઉંઘી જશે.

## ૧૫ દીવાસળીથી મોહ.

વિધેયથી અડધાક ફુટ દૂર રહે એવી રીતે એક સળગાવેલી દીવાસળી તેની આગ સમક્ષ ધરો અને તેને કહો કે તે સળગે ત્યાં સુધી તેની સામે તે એકી નજરે જુઓ, પણ તે ખુઝાઈ જાય ત્યારે પોતાની આંખ બંધ કરે.

પછી પહેલી દીવાસળી સળગતી બંધ થાય કે તરત વિધેયે આંખ બંધ કરવી જોઈએ. તે માટે તેને સૂચન આપો.

બાદ બીજી સળી પેટાવો, અને તે સળગે કે વિધેયે પાછી આંખ ઉઘાડવી જોઈએ, અને બંધા કરે ત્યાં સુધી તે તરફ જોતા રહેવું જોઈએ. તે ખુઝાઈ જાય, એટલે તેણે આંખ બંધ કરવી જોઈએ.

એમ બંધાં સુધી દીવાસળી સળગે ત્યાં સુધી તેણે આંખ ખુલ્લી રાખવી જોઈએ, અને તે ખુઝાઈ જાય એટલે તેણે આંખ બંધ કરવી જોઈએ.

ત્રીજી અથવા ચોથી દીવાસળી બળી રહેતાં વિધેય પોતાની આંખો બંધ કરી દેશે અને ઉંઘમાં પડશે.

### ૧૬ નખની ગણતરી કરતાં આવતી ઉંઘ.

વિધેયને એક ખુરશી પર બેસાડી પોતાના બે હાથ લંબાવવા કહો; એવી રીતે કે તેની હાથેલીઓના પાછલા ભાગ તેના મ્હોં સામે આવે.

તે બાદ તેને કહો કે ડાબા હાથની છેલ્લી આંગળીના નખથી તે જમણા હાથની છેલ્લી આંગળીના નખ સુધી એક પછી એક નખ પર ધીમે ધીમે એક-બે-ત્રણ એમ ગણતા ગણતાં દશ સુધી તે નજર ફેરવે, તે દરમિયાન આંખો એકી નજરે ઉઘાડી રાખી દરેક નખ મનમાં ગણે, અને આંખો બંધ કરે નહિ.

બે દસમી આંગળીના નખની ગણતરી કર્યા છતાં તે નિદ્રામાં ન પડે તો ફરીથી તેને નખોની ગણતરી કરવા કહો.

ખીજ કે ત્રીજી વખતે વિધેય ઉઘીજ જશે.

### ૧૭ પેન્સિલથી ઉંઘ લાવવાની રીત.

વિધેયના મ્હોંમાં દાંત વચ્ચે એક પેન્સિલનો છેડો પકડાવો. તે બાદ તેને કહો કે તે તેની ચળકતી બાજુ પર એક છેડેથી બીજો છેડો ઉઘાડી આંખે પોતાની નજર ફેરવે.

વિધાયકે એ વખતે તેની સામે બાજુ પરથી હિમા રહી તે આંખ મીંચે નહિ, તેના સૂચન આપવાં

ચાર પાંચ વખત પેન્સિલ પર નજર ફેરવતાં વિધેયની આંખ મીંચાઈ જશે, અને તે ઉઘી જશે.

### ૧૮ નસને દબાવીને ઉંઘ લાવવાની ક્રિયા.

વિધેયને એક ખુરશી પર આરામથી બેસાડો.

વિધાયકે તેની સામે ઉભા રહી તેના હાથની હાથેલીના પાછલા ભાગની મોટી નસ ઉપર પોતાનો અંગુઠો મુકવો અને હાથ એવી રીતે પકડવો કે તે નસ જરા દબાય.

આદ વિધેય અને વિધાયકે પરસ્પર એક બીજાની આંખમાં એકબીજાને નિહાળવું.

જ્યારે વિધેય આંખ મીચે ત્યારે તેની આંખ ઉપર ઉધ લાવવા માટેના માર્જન વિધાયકે આપવા, અને મનથી ઉધના સૂચન આપવા. પરિણામે વિધેય થોડી વારમાં ઉધી જશે.

### ૧૮ ફોટો જોતાં આવતી ઉધ.

વિધેયને કોઈપણ અગ્નિમાળામાં એક ફોટો જોવા માટે હાથમાં આપો, અને કહો કે તે ફોટો એક મોટા હીપ્નોટીસ્ટનો છે.

તેને તે ફોટોની આંખો પ્રત્યેજ તાકી રહેવાનું જણાવો અને સૂચન કરો કે તે ફોટોની આંખોમાં બે ત્રણ મિનિટ જોશે કે તેને ઉધ આવી જશે.

જો વખતે તે તે છબી જોતો હોય ત્યારે તેના માથા પર વિધાયકે પોતાની હાથેલી પહેળી કરીને અડાડવી અને તેમાંથી ઓજસ વહે તેમ આંગળીઓ રાખવી તથા મનથી એવી ભાવના ભાવવી કે તેની આંગળીમાંથી ઉધની ભાવના વિધેયના મગજ પર વહે છે.

વિધેય નિશ્ચય થશેજ.

### ૨૦ આંગળીના હલનથી આવતી ઉધ.

વિધાયકે મુઠ્ઠી વાળવી. તે આદ તે મુઠ્ઠીમાંથી માત્ર છેલ્લી આંગળી છુટી કરીને આડીની આંગળીઓની મુઠ્ઠી વાળેલી રાખી, વિધેયને તે આંગળી પર નજર રાખવા કહી, તે આંગળી વિધેયની



એકસો એક પ્રયોગો.

**છવતું વર્ણીકરણ.**

આંખોથી જરા ઉંચે રાખી છ ઇંચ સુધી પાછી ખેંચવી: પાછી તે આંગળી આંખ નજદિક લાઇ જવી. એમ ન્યા સુધી વિધેય ઉઘે ત્યાંસુધી કરવું. વિધાયકે મનથી ઉઘના સૂચન એ આખો વખત આપવાં.

વિધેય જલદી ઉઘી જશે.

**૨૧ બે હાથ પકડી ઉંઘ લાવવાનો પ્રયોગ.**

પહેલાં વિધેયને શાંતિથી ખુરશી પર બેસાડવો.

બાદ વિધાયકે વિધેયની સામે સ્વસ્થતાથી ખુરશી પર બેસવું.

પછી બન્ને જણે જરાક નમી એક ટુટ દૂરથી સામસામે આંખો પ્રત્યે જોવું. એ વખતે વિધાયકે વિધેયના બે હાથ પોતાના હાથમાં મજબૂત પકડવા.

વિધાયકની આંખો જરા પળુ હાથે નહિ એવી રીતે તેણે ત્રાટક સિદ્ધ કર્યું હોવું જોઈએ.

વિધેયની આંખોમાં જોતાં વિધાયકે ઉઘના સૂચન ચાલુ આપવા.

તેને ઉઘ આવ્યા વિના નહિ રહે.

**૨૨ માર્જનથી ઉંઘ.**

વિધેયને એક ખુરશી પર આરામથી ટપાર બેસાડવો અને વિધાયકે સામે ઉભા રહેવું.

પછી ત્રાટક સિદ્ધ હોય તો તેને તમારી એક આંખમાં એક નજરે ચાલુ જોવાનું કહેા.

બાદ વિધાયકે વિધેયના માથાથી પગ સુધી ઉતરતાં માર્જન આપવા, અને ઉઘની સૂચના મનથી આપવી

થોડી વારમાં વિધેય ઉઘી જશે.

**૨૩ આંગળીના ટેરવા પર દૃષ્ટિ.**

વિધેયને ખુરશીમાં સ્વસ્થતાથી બેસાડો અને પોતાની જાગ

ઉપર પોતાના હાથ મુકવા જણાવો.

તે બાદ તેના ડાબા હાથની ચોથી આંગળીના બીજા ટેરવા ઉપર તેને દૃષ્ટિ સ્થાપવા કહેા અને જ્યાં સુધી ઉંધ ન આવે ત્યાં સુધી તે આંગળીનું ટેરવું હલાવવાનું ચાલુ રાખવા કહેા.

જ્યાં સુધી તેને ઉંધ ન આવે ત્યાં સુધી તેણે-વિધેયે-આંગળી-નું તે ટેરવું હાલતું રાખવું જોઈએ.

થોડી વખતમાં તેની આંખ થાક જશે અને તે ઉંધી જશે.

### ૨૪ ઉભા ઉભા ઉંધી જશે.

વિધેયને ઉભો રાખી વિધાયકે તેની બરોબર સામા ઉભા રહેવું.

બાદ વિધેયને જણાવવું કે તે તેની (વિધાયકની) જમણી આંખમાં એકી ટગરે જુએ. વિધાયકે પણ તેની સામે ત્રાટક કરવું અને દૃષ્ટિ તેના નાક પર રાખવી, અને ઉંધના સૂચન તેને આપવા.

થોડીક મિનિટ બાદ આંગળીની ચીપટી વગાડી તેણે કહેવું કે “તમે ઉંધી જશો-ઉંધો-ઉંધો” અને તે જરૂર નિદ્રાવશ થશે.

### ૨૫ પાછળથી માર્જન.

વિધેયને ઉભો રાખી વિધાયકે તેની પાછળ ઉભા રહી ગરદનથી કમ્મર સુધી નીચે જતાં માર્જન આપવા.

તેમ થતાં વિધેયને ઉંધ આવવાના ચિન્હો જણાશે.

એજ વખતે વિધાયકે આગળ આવી તેના માથાથી પગ સુધી નીચે ઉતરતાં માર્જન આપવા અને મનથી ઉંધના સૂચન આપવાં.

વિધેય જલદી ઉંધી જશે.

### ૨૬ અંગુઠાના માર્જન.

વિધેયને ખુરશી પર બેસાડી વિધાયકે સામા ઉભા રહી

હાથની મુઠ્ઠી વાળવી. આઠ મુઠ્ઠીના અંગુઠાને બહાર કાઢી વિધાયકે લોટાની નળીમાંથી પાણી આપતા હોય તેમ વિધેયની આંખ પર ઉધની ભાવના રેડવી અને સૂચન આપવા કે ‘ ઉધ આવે છે—તમારા ઉપર ઉંધ રેડવામાં આવે છે—ઉંધી જાઓ—ઉંધી જાઓ—’

વિધેય તરત ભર ઉધમાં પડશે.

## ૨૭ પહોલી આંગળીઓ.

વિધેયને ખુરશીપર આરામથી બેસાડો.

આઠ વિધાયકે સામે ઉભા રહી પોતાના જમણા હાથની પહોલી બે આંગળીઓ વિધેયની આંખની સમાન લીટીમાં રાખી તેને ધીમે ધીમે પહોળા કરી તે પર વિધેયને એકાગ્ર નજરે જોવા કહેવું.

તે પછી વિધાયકે આંગળીઓ ધીમે ધીમે એકત્ર કરવી, અને ઉંધના સૂચન આપવા.

જ્યાં સુધી તે ઉંધી જાય ત્યાં સુધી વિધાયકે એ રીતે આંગળીઓ વારાફરતી પહોળા અને સાંકડી કરવી અને વિધેયે આંખ મીચ્યા વગર તે તરફ જોયા કરવું.

## ૨૮ હીરાની વીંટીનો પ્રયોગ.

વિધાયકની આગળ પીઠ કરી વિધેયે ઉભા રહેવું અને વિધાયકે વિધેયની પાછળ ઉભા રહેવું.

આઠ વિધેયને એક હીરાની વીંટી આપી તે વીંટીવાળો હાથ માથા ઉપર સીધો રાખી માથું ડાબું કરી તે છ ઇંચને અંતરેથી જોવાને કહો. વિધાયકે વિધેયની પાછળ ઉભા રહી એજ વખતે ઉંધનાં સૂચન આપવા અને જણાવવું કે થોડા વખતમાં તે

ઉંઘી જશે અને જો તે પડશે તો તેને સહીસલામત ઝીલી લેવામાં આવશે.

આ વખતે વિધાયકે ત્યાંથી ખસવું ન જોઈએ.

## ૨૬ આંખોમાં જોવાથી ખેંચાતો વિધેય.

તમારા વિધેયને તમારાથી છ શીટ દૂર તમારી સીધી લીટીમાં ઉભો રાખો, એવી રીતે કે તેનું મુખ તમારા મુખની બરાબર સામે આવે. બાદ તમારા હાથ તમારી આગળ તમારા ખભાની સીધી લીટીમાં અને વિધેયની સામે લંબાવીને તમે ઉભા રહો.

વિધેયને કહો કે તે તમારી આંખોમાં એટી નજરે ને એકચિત્તે જુઓ.

તેને તે બાદ કહો કે “મારી તરફ ખેંચાવાની તને ઈચ્છા થશે-તું મારી તરફ ખેંચાશે.”

એ સૂચન તેને ચાતુ આપતા રહો.

જો તે સારો વિધેય હશે તો તમારી તરફ ખેંચાઈ આવશે.

## ૩૦ વિધાયક વગર મોહનિદ્રામાં પડતા માણસો.

જો માણુએને સામસામા બે ખુરશી પર બેસાડો અને તેમને કહો કે એક ઘણો સહેલો અખતરો પડ્યો છે, જે થતાં તમે બે તથા બીજા જેટલા માણુસો તેમાં ભાગ લેશે તે બધા ઉંઘી જશે.

પછી કહો કે “તમે બંને એકમેકના હાથ પકડો અને અંગુઠાથી હાથેલીના પાછલો ભાગ ધીમે ધીમે દબાવતા જઈ એક એકની આંખોમાં એક ચિત્તે જુઓ.”

“તેમ થતાં જો એક માણુસ કરશે તે બીજો માણુસ કરશે, અને છેવટે બંને જણ ઉંઘી જશે.”

જો એ રીતે તેઓ થોડીવારમાં ઉંઘી જાય અથવા બેમાંથી

એક પણ ઉંઘી જાય તો પછી જે કંઈ સૂચન ઉધનારને આપશે તે તે સ્વીકારશે.

આ અપ્તરામાં જેટલી ખુરસીઓ હશે અને જેટલા માણસો તેમાં ભાગ લેશે તેટલા ઉપર ઉંઘની અસર થશે.

જાહેર ખેલમાં આ પ્રયોગ ઘણો અસરકારક થશે.

### **૩૧ રેડીઓ હીપ્નોટીક બોલ.**

તમારા વિધેયને તમારી સામે ઉભો રાખો અને તેની આંખોની સામે રેડીઓ હીપ્નોટીક બોલ ધરો.

તેને કહો કે તે તે ઉપર એક ચિ-તે આંખો મીંચ્યા વગર જીએ ને ઉંઘનો વિચાર કરે.

એક મિનિટ તે સામે વિધેય જીએ તે બાદ તેને કહો કે “હવે જેમ જેમ હું રેડીઓ હીપ્નોટીક બોલ ખેચતો જઈશ તેમ તેમ તમે તેની પાછળ ખેંચાઈ આવશો.”

બાદ તે બોલ ધીમે ધીમે ખેંચો.

વિધેય તેની પાછળ ખેંચાઈ આવશે, અને જો વિધેય સારો હશે તો જે જે ઠંકાણે તમે રેડીઓ હીપ્નોટીક બોલ તેની આંખો સામે ધરીને ચાલશો, તે તે ઠંકાણે તે ખેંચાઈ આવશે.

### **૩૨ સૂચનનો વિચિત્ર ઉપયોગ.**

તમારા વિધેયને પહેલાં મોહનિદ્રામાં નાંખો અને તે વખતે તેને સૂચન આપો કે તે જાગત થતાં તેને એક કાર્ડ આપવામાં આવશે, જે ઉપર કેટલાક સૂચન લખેલા હશે અને તે વાંચ્યા બાદ તે તે સૂચન પ્રમાણે વર્તશે.

તે ઉધમાથી જાગત થાય કે તેને એક કાર્ડ આપો જેની ઉપર નીચેની મતલબનું સૂચન લખજો:

“આ કાર્ડ વાંચતાં તમે ઉંઘી જશો.”

“તમને સારી ઉંઘ આવશે.”

“જીવતું વશીકરણ”

તે ઉઘમાંથી જાગ્યત થયા બાદ તમે ઉપસો કાર્ડ તેને આપશો કે તરત તે વાંચતાં તે ઉઘમાં પડશે.

આ કાર્ડ એ બાદ જ્યારે પણ—કોઈ પણ મુદત પછી—દેખાડવામાં આવશે ત્યારે ઉપસો વિધેય નિદ્રાવશ થશે.

### ૩૩ એક સરખા સૂચનની અસર.

વિધેયને એક ખુરશી ઉપર સ્વસ્થપણે બેસાડો. તમે તેની જમણી બાજુએ ડિમા રહી ડાબા હાથનો અંગુઠો વિધેયના નાકના મૂળ ઉપર અને તે હાથની આંગળીઓ માથાની ટોચ ઉપર રાખો. તમારા જમણા હાથનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર નથી.

પછી અતિ દૃઢ પણ ધીમા અવાજે તેને નીચેની મતલબનું સૂચન આપો:

“હવે તમારી આંખો ભારી થતી જાય છે-હવે તે ભારી થઈ-હવે તે બંધ થાય છે-બંધ થાય છે-બંધ થઈ હવે તમે નિદ્રામાં પડ્યા—તમને બહુ ઉંઘ આવે છે ઉંઘી જાઓ-ઉંઘો—તમારું માથું ભારે થયું છે—ઉંઘી જાઓ—ઉંઘો—ખુબ ઉંઘો-હું એક-બે ત્રણ-ગણી રહીશ કે તમે ભર ઉંઘમાં પડશો-એક-બે-ત્રણ-તમે ભર ઉંઘમાં પડ્યા છો.”

ઉપર પ્રમાણે જ્યાં સુધી તે ઉઘે નહિ ત્યાં સુધી બોલ્યા કરો: કેટલીક વખત વિધેય બે ત્રણ મિનિટમાં ઉંઘી જશે, જ્યારે કોઈ વખત અડધો કલાક પણ થશે.

જો તે અડધો કલાકે પણ ન ઉઘે તો પછી તેના પર એ પ્રયોગ બીજા દિવસે અજરૂર. જો તે માટેનો વખત આગલા દિવસનોજ રાખવો.

આ પ્રયોગથી વિધેય સારો છે કે નહિ તેની સાબીતી મળશે, અને તમે તમારા માટે એક સારો વિધેય શોધી કાઢી શકશો.

### ૩૪ મીઠી સુગંધી.

તમે જેને વશ કરવા ચાહતા હો તેને એક ખુરશી પર બેસાડો અને તેની સામે એક ટેબલ મુકો. એ ટેબલ ઉપર એક બંધ શીશી (bottle) ગોઠવો. વિધેયને કહો કે “શીશીમાં ઉધ આવે એવી એક સરસ દવા છે તેનો ખુચ ઉઘાડીને સુંઘવાથી સરસ અસર થાય છે અને સુંઘનાર ઉધમાં પડે છે. તેની સુગંધી ઘણીજ મંદુર છે, જો કે કેટલીક વખત કાઠને તે ગમતી નથી.”

એ મિનિટ તેને ટેબલ નજદિકે બેસીને તે શીશી સામે જોવાને કહો,

બાદ તેનો ખુચ ઉઘાડો, અને વિધેયના નાક આગળ ધરો.

એકાદ મિનિટ પછી તેને કહો કે “કેવી સરસ સુગંધ છે: તમને તે બહુ સારી લાગે છે. તમને તેથી મગ્નની ઉધ આવશે. જુઓ તમને ઉધ આવતી લાગે છે,—તમારી આંખ ભારી થતી દેખાય છે:—તો ઉંઘી જાઓ:—તમને ઉંઘ આવે છે:—ઉઘો—ઉઘો—તમારું માથું ઝુલી પડે છે—ઉઘો.”

એ વખત અગાઉ જણાવેલા ઉંઘના સૂચન આપો.

જો વિધેય સારો હશે તો આ સૂચન મળતાંજ ઉંઘી જશે.

જો પાંચ મિનિટમાં તે નહિ ઉઘે તો બીજી રીતનો ઉપયોગ બીજા દિવસે એજ વખતે કરજો.

શીશીમાં કાંઈ મીઠી સુગંધી હોય તો સારું—પણ તેની ખાસ જરૂર નથી. સાદું પાણી પણ ચાલશે.

૩૫ સારો વિધેય શોધી કાઢવા માટે.

તમારા વિધેયને ખુરશી પર સુખચહેરથી ખેસાડો.

તમારા હાથથી તેની આંખો ઢાંકી દો.

બાદ તેના માથાના મધ્યમાં તમારી એકાદ આંગળી દબાવો.

હવે તેને કહો કે: “જે ઠેકાણે હું આંગળી દાખું છું, તે જગ્યા પર તમારી બંધ આંખોમાંથી જોવાની તજવીજ કરો. આંખોના ડાળા પાંપણમાંથીજ ઉંચા કરો અને જુઓ, -જુઓ, -જુઓ-”

જે ત્રણ મિનિટ તે જોવાની કોશિશ કરે તે બાદ તેના માથા પર દબાવેલી આંગળી લઇ લો.

બાદ તમારા જમણા હાથનો અંગુઠો તેના નાકના મૂળ ઉપર અને બીજી આંગળીઓ તેના માથા પર મૂકો.

હવે તેનો જમણો હાથ તમારા ડાબા હાથમાં લઇ નીચેની મતલબના સૂચન આપો:—

“તમારી પાંપણો ભારી થાય છે-વધુ ભારી થાય છે-તે ભારી થઈ છે-હવે તમારી આંખો મજબૂત બંધ થઇ ગઇ છે-હવે જો તમે તે ઉઘાડવા પ્રયત્ન કરશો તો ઉઘડી શકશો નહિ-તમે પણ એવી પ્રેરણા કરો કે તે ઉઘડી શકશે નહિ-તમે મારા વિચારને ટેકો આપજો-હું કહું તેમ કરજો-જુઓ ! હવે તમારી આંખો મજબૂત બંધ થઇ છે-હું જ્યારે ત્રણ ગણી રહું ત્યારે તમે તે ઉઘાડવા પ્રયત્ન કરશો તે છતાં ઉઘડશે નહિ.

૧-તમારા પાંપણો ભારી થયા છે.

૨-તમારી આંખો ચોંટી ગઇ છે.

૩-તમારી આંખો એવી મજબૂત બંધ થઈ છે



કે હવે તમે તે ઉઘાડી શકશો નહિ—ઉઘાડી શકશો નહિ—આંખો મજબૂત બંધ થઈ છે—સજડ બંધ થઈ છે—બંધ થઈ છે.”

ત્રણ કહતાંજ તમે તમારા જમણા હાથમાં તેનું માથું નેરથી પકડો અને તેનો જમણો હાથ તમારા ડાબા હાથમાં લો—તે પણ મજબૂત પકડો.

હવે તે આંખો ઉઘાડવા પ્રયત્ન કરશે તોપણ ઉઘાડી શકશે નહિ.

જો તે નહિ ઉઘાડી શકે તો તેના પર અસર થઈ છે એમ નક્કી જાણજો. હવે તમારે તેની પર જે કોઈ ખીજ અસર કરવી હોય તેના સૂચન આપો. પાણીને ગુલાબજળ કહો—લાકડીને સર્પ કહો—અંજીરને નારંગી કહો અને તેમને જરૂર માનશે.

### ૩૬ અંગુઠાનો અપ્સરો.

તમારા ડાબા હાથથી વિધેયની ગરદનનો પાછલો ભાગ પકડો અને જમણા હાથનો અંગુઠો તેની આંખોથી દશેક ઇંચ જેટલો દૂર રાખો.

તેને કહો કે તે આંગળી સામે એકી નજરે જુએ.

ઘણીજ ધીમે ધીમે તમારો અંગુઠો ખસેડીને તેની આંખોની છેક પાસે લાવો.

તેની આંખો નજદિકે અંગુઠો જતાંજ તેને કહો કે “તમારી આંખો બંધ કરો.”

આંખો બંધ થયા બાદ આગલા પ્રયોગની માફક ઉંઘના સૂચન આપો, અને તેનું માથું તમારા હાથથી દબાવીને પાંપણો બારી થવાના સૂચનથી શરૂ કરી છેવટે ઉંઘના સૂચન આપો.

### ૩૭ દાંતોનો પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરસી પર આરામથી બેસાડો.

તેની આંખો બંધ કરવા કહો.

પછી કહો કે “તમારા દાંત મજબૂત બીડો.”

પાંચેક મિનિટ તે દાંત બીડે તે બાદ આગલા પ્રયોગની માફક તેને ઉઘના સૂચન આપી કહો કે તે તેના દાંત ઉઘાડી શકશે નહિ. તે થોડી વારમાં ઉઘી જશે.

### ૩૮ ઉભા વિધેય પર પ્રયોગ.

વિધેયને ઉભો રાખો અને તેની આંખો બંધ કરવા કહો.

આંખો બંધ થયા બાદ તેના માથાના પાછલા ભાગ ઉપર ધીમેથી તમારો હાથ મુકો અને કહો કે “હું જેમ જેમ મારો હાથ ખેંચીશ તેમ તેમ તમને પાછળ હટવાનું મન થશે.”

પછી ધીમે ધીમે હાથ ખેંચો અને કહો કે “હવે તમને પાછલી તરફ પડવાનું મન થાય છે-તમે પડો છો-તમે પડો છો.” એ મનઘડના સૂચન આપ્યાંજ કરો.

ઘણુ ખરૂં તે તમારા હાથ તરફ પડશેજ, અને જો તે પડે તો તેને ઝીલી લેવા ચૂકશે નહિ.

એક વખત તે પાછળ પડવાની વળણ બતાવે કે ફરીથી તેને ઉભો રાખો, પણ તમારો હાથ તેની ગરદન પર ન મુકતાં ગરદન પાસેજ રાખો અને કહો કે “હું જેમ હાથ ખસેડીશ તેમ તમને પાછળ પડવા મન થશે.”

જો તે એ સૂચન પ્રમાણે પડવાની વળણ બતાવે તો તમે હવે તેની સન્મુખ જાઓ અને તેની આંખો પર તમારા અંગુઠા દાખી કહો કે “હવે તમારી આંખો ઉઘડશે નહિ-તે મજબૂત મીચાઈ ગઈ છે-હવે તે નહિ ઉઘડે-ઉંઘી જાઓ-ઉંઘી જાઓ.”

તે ઉંઘી જશે.

૩૬ નખ ઉપર દબાણ કરવાથી આવતી ઉંઘ.

જેના પર તમે પ્રયોગ કરવા ચાહતા હો તે વિધેયને એક ખુરસી પર ટટાર બેસાડો અને આરામથી બેસવા કહો.

બાદ તેને આંખો બંધ કરવા જણાવો.

તેનો જમણો હાથ પકડો અને તેની બીજી અને ત્રીજી આંગળીઓની નીચે તમારી આંગળીઓ રાખી તે ઉપર તમારો અંગુઠો રાખી તે આંગળીઓ ધીમે ધીમે અંગુઠાથી દબાવો. આ દબાણ વિધેયની ઉપર બતાવેલી આંગળીઓની પીઠ ઉપરના પહેલા વેઢા અને નખની વચ્ચેના મધ્ય ભાગ ઉપર આવવું જોઈએ.

દબાણ કરતા ઉંઘના સૂચન અગાઉના પ્રયોગોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આપો.

વિધેયને નિદ્રા આવશે.

૪૦ હાથ પકડાવીને ઉંઘ લાવવાની રીત,

વિધેયને ઉભો રાખો અને તમે તેની સામે ઉભા રહો.

હવે તમે તેને તમારા હાથ આપો અને તે પોતાના હાથથી મજબૂત પકડવા કહો.

બાદ તેની આંખોમાં ત્રાટક કરી તે જુઓ તે મનમાં ઉંઘના સૂચન આપો.

હવે તમે કહો કે “તમારા હાથ તમે છોડવી શકશો નહિ —તમારા હાથથી મજબૂત રીતે તમે મારા હાથ પકડી રહ્યા છો અને હવે તે મારા હાથથી ધુટી શકશે નહિ.” એ મતલબના સૂચન ચાલુ આપ્યા જાઓ.

હવે તેની આંખો બંધ કરવા કહો.

પંદરેક સેકન્ડ બાદ તેને કહો કે હવે આંખો ઉઘાડો, અને મારી આંખો તરફ જુઓ.

જેવી તેની આંખો તમારી આંખો સાથે એક થાય કે મક્કમ સ્વરથી કહો કે “તમે મારા હાથમાંથી તમારા હાથ છોડવી શકશો નહિ-તમારા હાથ મારા હાથ સાથે ચોંટી બેઠા છે.”

જો તે પોતાના હાથ છોડવી શકે નહિ તો જાણુજો કે તે વિધેય થવા માટે લાયક છે, અને તે બાદ તેને આંખો બંધ કરાવી ઉંઘમાં નાંખો.

તે પછી તમારે જો પ્રયોગ અજમાવવો હોય તે અજમાવો.

### ૪૧ આંખોનું ચિત્ર જોવાનો પ્રયોગ.

અસ્માવાળાઓ જે પ્રકારના આંખના ચિત્રો જાહેર ખબરમાં છપાવે છે તેવું સફેદ કાગળ પર ચીત્રેલું આંખનું એક મોટું ચિત્ર તૈયાર રાખો.

જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે વિધેયને ખુરશી પર બેસાડો.

બાદ તેને એક નજરે તે ચિત્ર તરફ તાકીને જોવા કહો.

તે સાથે ઉંઘના સૂચન આપો.

થોડી વારમાં તે ઉઘી જશે.

તે બાદ “આંખના ધોપચાં ઉઘડી શકશે નહિ” તે દર્શાવનાર સૂચન, આગલા પ્રયોગોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આપો.

વિધેય ભર ઉઘમાં પડશે અને તમારે જો કોઈ પ્રયોગ કરવો હશે તે કરી શકશો.

### ૪૨ “નિદ્રા” શબ્દનો પ્રયોગ.

સફેદ કાગળ ઉપર મોટા અક્ષરે “નિદ્રા” એ શબ્દ લખો.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડી પેસો કાગળ તેના હાથમાં આપી તે ઉપર એકી નજરે જોવાને કહો: એમ બે ત્રણ મિનિટ તે જુએ તે બાદ તેને ઉંઘના સૂચન આપો. અને તેની આંખો બંધ થયા

એકસો એક પ્રયોગો.

**જીવતું વશીકરણ.**

બાદ તે ઉઘડી શકશે નહિ તે દર્શાવનાર સૂચન આગળના પ્રયોગ માફક આપો.

જો આંખ એ ત્રણ મિનિટમાં બંધ થાય નહિ તો તમારા હાથ વડે તેની આંખો બંધ કરો અને તે પછી આંખની પાંપણ ચોટી જવાના સૂચન આપો.

### **૪૩ મગજ નીચેના ભાગ પર લક્ષ.**

વિધેયને પુરશી પર આરામથી બેસાડો અને કહો કે કરોડના ઉપલે છેડ અને મગજની નીચે નિદ્રાતું સ્થાન છે. એ ભાગ ઉપર જો એકાદ લક્ષ સ્થાપવામાં આવે તો નિદ્રા આવ્યા વગર નહિ રહે.

હવે તેને કહો કે તે તમારા વિચારને ટેકો આપે અને બીજા વિચાર ન કરે.

બાદ તેને કહો કે “આંખો બંધ કરી કરોડના ઉપલે છેડ અને મગજના નીચેના ભાગ પર તમારું લક્ષ સ્થાપો. તેમ કરવાથી નિદ્રા આવશે.”

થોડીક મિનિટ તે લક્ષ સ્થાપે તે બાદ તેને ઉંઘ આવે તે માટે તેની આંખોના પોપચાં મીંચાઈ જવાના સૂચન આગળ માફક આપો.

### **૪૪ મસ્તક પર ટકોરા.**

વિધેયને એક સુવાળા બીજાના પર સુવાડો: બાદ તેના માથાના મધ્ય ભાગના કપાળ તરફના આગલા ભાગ ઉપર ધીમે ધીમે બંને ત્રણ ત્રણ પળને તફાવતે ટકોરા મારો.

તેમ કરતાં તેને ઉંઘ આવવાના સૂચન સંભળાવો.

બાદ ચાતુ સૂચન આપવા છતાં વિધેય ઉઘે નહિ તો તેના મસ્તકના મધ્ય ભાગ ઉપર તમારી એક આંગળી દબાવી કહો કે “હું આંગળી દબાવીશ કે તમે ઉંઘી જશો.”

આમ કહેતાંજ તમે તમારા નસંકારાં ઉંઘ આવે તે વખતે જમ ખોલે તેમ ખોલાવો અને ઉંઘવાનો દેખાવ કરો.

વિધેય તમારી સૂચના મળતાં ભર ઉંઘમાં પડશે.

### ૪૫ વિજળીક ખત્તીથી આવતી ઉંઘ.

એક વિજળીક ખત્તી એવા પ્રકારની આવે છે કે જે મજબૂત હાથે પકડતાં સાગશે છે, અને હાથની પકડ નરમ પડતાં ખુઝાઈ જાય છે.

એ ખત્તી વિધેયને આપો અને તેને મજબૂત રીતે પકડવા કહો.

બાદ તેની રોશની પર એકી નજરે જોવા કહો.

જ્યાં સુધી તેની નજર તેના પર એકજ લક્ષ્યથી સ્થાપેલી હશે ત્યાં સુધી તે ઉઘશે નહિ પણુ તે બાદ થોડા વખતમાં તેને નિદ્રા આવવા માંડશે. તેના પોપચાં ભારી થશે અને તે ઉંઘી જશે.

એ વખતે તમે તેને ઉઘના સૂચન આપો.

તેને ઉઘ આવતાં તેની પકડ નરમ પડશે અને ખત્તી ખુઝાઈ જશે. બાદ તે ચત્તા લઈ લો.

હવે તેને ભર ઉંઘના સૂચન આપો.

### ૪૬ હાથની નાડીના ધબકારાનો ઉપયોગ.

વિધેયને પોતાના હાથની નાડીના ધબકારા એક ચિન્તે ગણવા કહો.

તે ગણવા સાથે તેને કહો કે “ઉંઘના વિચાર કરો.”

વળી તેને કહો કે “જ્યારે તમે એકસો ગણશો કે તમને ઉંઘ આવશે.” હવે તેને કહો કે “તમારા હૃદયના ધબકારા નરમ પડે છે અને તમને ઉંઘ આવે છે-ઉંઘ આવે છે-આંખના પોપચાં ભારે થાય છે” એ પ્રકારે તેને ઉઘના સૂચન આપો.

ત્રણેક મિનિટ તે ધનકારા ગણશે એટલે તેને ઉંઘ આવશે.

### ૪૭ આંખ દબાવવાથી આવતી નિદ્રા.

વિધેયને પુરસ્કીમાં આરામથી બેસાડો.

બાદ તેની આંખ ઉપર બે ત્રણ મિનિટ ત્રાટક કરો-તમારી આંખોમાંથી એકી નજરે જુઓ.

બાદ તેની આંખો બંધ કરો.

તે પછી તમારા આંગળાનો ચતો ભાગ તેની બંધ થયેલી આંખ પર ધીરે ધીરે ફેરવો અને ઉઘના સૂચન આપો.

છેવટે આંખો ઉઘડી શકશે નહિ તે મતલબના સૂચન આપો.

### ૪૮ નખને દબાવવાથી આવતી ઉંઘ.

વિધેયને પુરસ્કી પર આરામથી બેસાડો: તમે બીજી પુરસ્કી પર સામે બેસો.

હવે તેના બે હાથ તમારા બે હાથમાં પકડો, અને તેના હાથની વચ્ચેની આંગળી પરના નખ સખત જોરથી દબાવો.

એ નખ એટલા જોરથી દબાવો કે તેને જરા દુઃખ થાય.

એ વખતે તમે તેની આંખમાં એકી નજરે મક્કમતાથી જુઓ અને કહો કે “નખમાં થતા દુઃખ જેવું દુઃખ તમારા આંખા હાથ પર થશે અને તેમ થતાં તમારી આંખો ભારી થવા માંડશે”

વિધેય થોડીજ પળો બાદ આંખો બંધ કરી કહશે કે તેને આંગળીમાં પીડા થાય છે.

જો ત્રણ ચાર મિનિટમાં તે આંખ બંધ કરે નહિ તો પોપચાં ભારે થવાના સૂચન આપો.

### ૪૯ અદખનો પ્રયોગ.

વિધેયને આરામથી પુરસ્કી પર બેસાડો.

હવે તેને આંખ બંધ કરવા કહો.

પછી તેને કહ્યું કે “એવી રીતે અદબ વાળો કે બંને હાથની વચલી આંગળી બંને હાથની કોણીના ઉપસેલા ભાગ પર આવે. તેમ થતાં બે મિનિટ બાદ વિજ્ઞાપક પ્રવાહ બંને હાથમાં પસાર થતો જણાશે. અને તે બંને હાથમાં ચાલુ થશે.”

“એ પ્રવાહ ચાલુ થતાં તમારી આંખો ઘેરાવા માંડશે અને શરીર ભારી થશે.”

પછી તેને વિજ્ઞાપક પ્રવાહ ચાલુ થવાની ખબર પડે છે કે નહિ તે પૂછો. જો તેને તે પ્રવાહ જણાય તો તેને બેશક તૂરતજ ઉંઘ આવશે.

તેજ વખતે ઉઘના સૂચન આપતા રહો.

થોડા વખતમાં તે ઉઘી જશે.

**૫૦ હાથેલીથી આંખો બંધ કરવાનો પ્રયોગ.**

તમારા વિધેયને આખો બંધ કરી ખુરશી પર બેસવા કહો.

પછી તેને કહ્યું કે તમારી બે આંખો પર તમારી હાથેલી દબાવો એ રીતે ત્રણ ચાર મિનિટ તેને પોતાની આંખો દાબેલી રાખવા દો.

હવે તેને ઉઘના સૂચન આપો, અને કહ્યું કે. “તમારા હાથ ભારે થઈ ગયા છે, અને તેનો ભાર પળે પળે વધતો જાય છે. તે સાથે તમારી આંખો પણ ભારે થાય છે.”

આવા સૂચન આપતા રહો અને તે સાથે ઉઘના સૂચન આપો.

ધીરે ધીરે તે ઉઘી જશે અને બંને હાથો આંખો પરથી નીચે સરી પડશે.

એ પરથી જણાશે કે તેની ઉંઘ કેવી મજબૂત છે. બાદ તેના પોપચાં ભારે થાય અને તે ઉઘડીજ ન શકે એવી મતલબના આગળ માફક સૂચન આપો.



### ૫૧ નિદ્રામાં ઘડીયાળના ટકોરાનો ઉપયોગ.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડો અને તેની આંખો બંધ કરો.

બાદ તેના કાન નજદિક એક નાનું ઘડીયાળ ધરો અને તેને કહો કે તેના ટકોરા તે એક ચિન્તે ગણે અને ઉંઘના સૂચન પોતાને આપે.

ત્રણ ચાર મિનિટ ઘડીયાળ એ રીતે રાખો અને ઉંઘના સૂચન પણ આપતા રહો. બાદ ધીરે ધીરે ઘડીયાળ ખેંચી લો અને કહો કે “ઘડીયાળના ટકોરા ધીમા પડતાં જાય છે, અને જેમ જેમ તે ધીમા પડશે તેમ તેમ તમને વધુ ઉંઘ આવશે.”

બાદ ઉંઘના સૂચન આપો અને તે ઉંઘી જશે.

### ૫૨ વાટકાનો ઉપયોગ.

કાંસાનો એક વાટકો લો અને ખુરશીમાં આંખ મીંચી બેઠેલા વિધેય નજદિક તે ગળી તેનો એક ટકોરો વગાડો.

જ્યારે તે અવાજ બંધ થાય ત્યારે તેને કહો કે આંખ ઉઘાડો.

પાછો વાટકાનો બીજો ટકોરો વગાડો.

એ વખતે તેને આંખો બંધ કરવા કહો.

પાછો અવાજ અટકી જાય કે તેને આંખ ઉઘાડવા જણાવો. તેને કહો કે “જ્યારે વાટકાનો અવાજ બંધ થાય ત્યારે તમારે આંખ ઉઘાડવી પણ તેમાંથી અવાજ નીકળે એટલે તે બંધ કરવી.” પણ જેમ જેમ ટકોરાની સંખ્યા વધશે તેમ તેમ તેને આંખ ઉઘાડવાની મુશ્કેલી વધશે અને છેવટે તે આંખ ઉઘાડી શકશેજ નહિ.

ત્રણ ચાર ટકોરા બાદ ઘણા વિધેય ઉંઘી જશે, જ્યારે થોડાક વિધેયજ એવા નીકળશે કે જેઓ ઉંઘી જવા માટે વધુ વખત લેશે.

### ૫૩ સંખ્યા ગણવાથી આવતી ઉંઘ.

વિધેયને ખુરશી પર આંખ મીંચીને સુખ રહેનથી બેસાડો,

અને કહો કે તે એકથી દસ સુધી ગણે અને દસ ગણાય એટલે બંધ કરેલી પોતાની આંખો પાંચ પણ સુધી ઉઘાડી રાખે.

તેને સૂચન આપો કે તે એક બે વખત એકથી દસની સંખ્યા ગણી રહેશે એટલે તેને આંખો ઉઘાડવાનું કઠણ થઇ પડશે અને પાંચણે એકદમ ભારી થવા માંડશે.

પહેલી વખત દસ ગણ્યા પછી પાંચ સેકન્ડ તેણે આંખો ઉઘાડી ફરીથી એકથી દસ ગણવા જોઇએ અને પાછી આંખો પાંચ પણ ઉઘાડવી જોઇએ.

આ રીતે બે ત્રણ વખત કર્યા બાદ તેનાં ચક્ષુ ભારી થઇ જશે અને છેવટે તે ઉઘી જશે.

આ સધળો વખત ઉંઘના સૂચન આપતા રહો.

### ૫૪ લોહચુંબકનો નિદ્રા લાવવામાં ઉપયોગ

એક લોહચુંબક લો અને ખુરશી પર આંખ બંધ કરી બેઠેલા વિધેયની આંખોની વચ્ચેના ભાગ ઉપર તે લોહચુંબકના બે છેડા ધરો.

ખીન્ને લાથ તેના માથા પર મુકા અને માથાની ટોચ ઉપર તે હલકેથી રાખો.

હવે તેને કહો કે લોહચુંબકમાંથી વિજળીક બળ તેની આંખો માં દાખલ થઇને ઉંઘ આવશે. બે ત્રણ મિનિટ લોહચુંબક તેની આંખો વચ્ચે કપાળ આગળ રાખવાથી તેની આંખો ભારી થવા માંડશે. તે બધા સમય દરમિયાન ઉંઘનાં સૂચન તેને આપતા રહેજો.

બાદ તેને આંખોના પોપચાં ભારે થવાના સૂચન આપો અને તે ઉઘડી શકશે નહિ તેની કસોટી લો. પોપચાં ભારે થવાના સૂચન આપવાથી એ પરિણામ આવ્યા વિના નહિ રહે.

### ૫૫ માર્જન-પાસીસ આપવાથી આવતી નિદ્રા.

વિધેયને સ્વસ્થતાથી ખુરશીમાં બેસાડો.

બાદ તેના માથાપરથી ઘુંટણ સુધી પાસીસ-માર્જન-આપો-  
જ્યાં સુધી તે નિદ્રાદેવીને આધિન થાય ત્યાં સુધી પાસીસ  
આપો અને તે આપતાં ઉંઘ ૥ સૂચન આપો.

પાસીસ બહુજ ધીરે આપો.

થોડી વારમાં વિધેય નિદ્રાવશ થશે.

દરેક માર્જન વખતે તેને ઉંઘ લાવવા માટેનો તમારો સંકલ્પ  
દૃઢ રાખજો.

### ૫૬ માથું ફેરવવાનો પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરશીમાં સારી રીતે બેસાડો.

બાદ તેના મગજના નીચલા છેડા પર અને તેની પીઠની  
કરોડના ઉપલા છેડા પર તમારા ડાબા હાથની આંગળીઓ મુકો.

એજ વખતે જમણા હાથનો અંગુઠો નાકના મૂળ ઉપર અને  
બીજી આંગળીઓ ડાબા લમણા ઉપર મુકવી.

પછી વિધેયનું માથું ઘડીયાળના કાંટા જે દિશામાં ફરે છે તે  
દિશામાં ચક્કર ચક્કર ફેરવો—બહુજ ધીમે ધીમે ફેરવો.

સાથે સાથે ઉંઘના સૂચન આપો.

### ૫૭ લોહ ચુંબક હાથમાં પકડવાથી આવતી નિદ્રા.

એક લાંબું લોહચુંબક ખુરશીમાં આંખ મીચી બેઠેલા વિધે-  
યના હાથમાં આપો. તેનો એક છેડો જમણા હાથમાં અને બીજો  
છેડો બીજા હાથમાં આપો.

હવે તેને જણાવો કે તેણે તેના દરેક છેડામાંથી પોતાના હાથમાં

આવતા વિજળીક પ્રવાહનો વિચાર કરવો, કેમકે લોહ ચુંબકના દરેક છેડામાંથી વિજળીક પ્રવાહ વહેવો શરૂ થશે.

તે બે ત્રણ મિનિટ લોહચુંબક પકડશે કે તેને ઉંધ આવી જશે.

તે જોટલો વખત લોહચુંબક પકડી રાખે ત્યાં સુધી તેને ઉંધના સૂચન આપજો.

### ૫૮ ચાવીના વિચિત્ર ઉપયોગ.

તમારા ધરના તાળાની ચાવી લો.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડી આંખ મીંચી દેવા કહો.

હવે તેને કહો કે તેના હાથમાં એક જોરદાર મેગનેટ આપવામાં આવે છે જે હાથમાં રાખતાં તેની આંખો ઘેરાવા માંડશે. હવે પેલી ચાવી તેને આપો.

બાદ તમારા જમણા હાથનો આંગળો તેના મગજ પર દબાવો અને તેને ઉંધના સૂચન આપો.

આમ ચાર મિનિટ કરો.

વિધેય ઉંધી જશે.

### ૫૯ ચાવીના બીજી રીતે વિચિત્ર ઉપયોગ.

વિધેયને ખુરશી પર આરામથી બેસાડો અને તેની આંખો બંધ કરાવો.

બાદ આગલા પ્રયોગમાં જણાવેલી ચાવી તેના મગજના છેડા પર દબાવો અને કહો કે તેના મગજમાં વિજળીક પ્રવાહ દાખલ કરવામાં આવે છે. તે પ્રવાહ ધીમે ધીમે દાખલ થાય છે. તેના સૂચન આપો.

તે સાથે એવા સૂચન પણ આપો કે જેમ જેમ ધીમે ધીમે વિજળીક પ્રવાહ તેના મગજમાં દાખલ થશે તેમ તેમ તેના આંખના

પોપચાં ભારી થતાં જશે અને તેને ઉંઘ આવશે.

ત્રણ ચાર મિનિટ એ રીતે સૂચન આપતાં વિધેય ઉંઘી જશે.

### ૬૦ વિજળીક એટરીના કરંટ.

વિજળીક એટરીનો આ પ્રયોગમાં ઉપયોગ કરવાનો હોવાથી એક નાની વિજળીક એટરી લાવો.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડી આંખો બંધ કરવા કહો: તમે પાસે ઉભા રહો.

બાદ તેના બંને હાથમાં વિજળીક એટરીના બે જુદા જુદા તાર આપો અને ધીમે-બધુ નરમ-વિજળીક કરંટ છોડો.

તેને કહો કે બે ત્રણ મિનિટમાં તે ઉંઘી જશે. વિજળીક પ્રવાહ બે ત્રણ મિનિટ બહુજ ધીમેથી આપજો અને ઉઘના સૂચન આપજો.

વિધેય જલદી ઉંઘી જશે.

### ૬૧ ઘડીયાળના સેકંડ કાંટાથી ઉત્પન્ન થતી નિદ્રા.

વિધેયને આરામથી ખુરશીપરથી ટટાર બેસાડો અને તમારા ગળવામાંથી એકાએક સેકંડ કાંટાવાળું તમારું નાનું ઘડીયાળ કાઢો.

હવે તેને કહો કે “હું એક બહુજ સહેલો અને વિચિત્ર અખતરો કરું છું. તમે આ ઘડીયાળના સેકંડ કાંટા તરફ તમારું લક્ષ આપો. તેની પહેલી ત્રીસ સેકંડ સુધી તમે તે ઉપર જોયા કરો, પછી તમારી આંખો બંધ કરો, અને બીજી ત્રીસ સેકંડ પુરી થાય કે તમે તમારી આંખો પાછી ઉઘાડો.”

ફરીથી કહો કે:—“તમે બે વખત એ રીતે આંખો ઉઘાડ કે કરશો તે પછી તમારી આંખો ભારે થતી લા-

ગશે. તમારા પોપચાં ભારી થશે અને પાંચ વખત તેમ ક્યારે બાદ તમે તમારી આંખો ઉઘાડી શકશો નહિ.”

તમે આ આંખો વખત તેની પાસે ઉભા રહી નિદ્રાનાં સૂચન આપ્યા કરજો. વિવેચ પાંચેક મિનિટમાં ઉઘી જશે.

### ૬૨ બગાસાં ખાઓ.

તમે જેના પર તમારી સત્તા અજમાવવા માંગતા હો તેને પથારીમાં સુવાડો. પથારી ઘણીજ નરમ અને સુંવાળી હોવી જોઈએ. હવે તેને કહો કે “બગાસાના વિચાર કરો: અને અને તેટલા વધુ બગાસા કુદરતી રીતે ખાઓ.”

તેને ચતોજ સુવાડજો.

જેમ જેમ તેને બગાસા આવવા માંડે તેમ તેમ તેને ઉઘના સૂચન આપો, અને ચાર પાંચ બગાસાં આવતાં તેની આંખો ભારી થવા માંડશે અને તે ઉઘી જશે.

### ૬૩ જીભ અને આંગળીઓનો ઉપયોગ.

વિવેચને સગવડતાથી એક ખુરશીમાં બેસાડો અને આંખો બંધ કરવા કહો. તમે તેની પાસેજ ઉભા રહો.

બાદ તેને કહો કે “તમારા ડાબા હાથની બે પાસેની આંગળીઓને એક એક પર ચઢાવો.

હવે પહેલા એક આંગળીનો છેડો જીભના છેડાને લગાડો અને અડધી મિનિટ બાદ-થોડી વાર બાદ તે આંગળી કાઢી લઈ બીજી આંગળીનો છેડો જીભને લગાડો.

તમે એકને બદલે બીજી આંગળીનો છેડો જીભને લગાડશો નહિ.

ધ્યાન પૂર્વક આ કામ કરો પણ ત્રણ ચાર વખત

ક્યારી બાદ તમે કંઈ આંગળીથી જીભને સ્પર્શ કરવો તે બૂલી જશે અને તમને ઉંઘ આવવા માંડશે એટલું જ નહિ પણ જીભને આંગળી લગાડવાનું કામ નિયમિતપણે કરી શકશો નહિ.

“જ્યારે આમ થશે ત્યારે તમને ઉંઘ આવશે તમારી આંખના પાંપચાં ભારી થશે-તમે ઉંઘી જશો.”

આ સૂચન આપ્યા બાદ તેને ઉંઘના ચાતુ સૂચન આપો.

### ૬૪ ટાંકણીનો ઉપયોગ.

વિધેયને એક ખુરશી ઉપર બેસાડી એક ટાંકણી આપો.

તેને કહો કે “એ ટાંકણીને તમે તમારી એક આંગળી અને આંગળા વચ્ચે દબાવો.”

“તે દબાવ્યું એક મિનિટ ક્યારી બાદ બીજી એક મિનિટ તમે આરામથી બેસો.”

“ફરીથી તમે ઉપર માફકજ કરો. તે બાદ પાછો એક મિનિટ આરામ લો. એમ અવારનવાર કરો. થોડી વારમાં તમારા હાથમાં બાલી આવશે, તમારી આંખો ભારી થવા માંડશે અને તમે ઉંઘી જશો.”

તમે ઉંઘના સૂચન ચારેક મિનિટ આપો અને તે ઉંઘી જશે.

### ૬૫ ઉંઘના ઢાંગ કરતાં આવતી ઉંઘ.

વિધેયને એક સુવાળી પથારી પર સૂવડાડો.

તેને કહો કે તેણે પોતાના નસ્કોરા બોલાવી ઉંઘ આવતી હોય તેવો ઢાંગ કરવો અને એક મિનિટ નસ્કોરા બોલાવ્યા બાદ બીજી મિનિટ નસ્કોરા બોલાવ્યા વગર ઉંઘના ઢાંગ કરવા.

એમ અવારનવાર ચારેક મિનિટ કરવાથી ઝાકુ આવી જશે.

આખો વખત તમે ઉંઘના સૂચન આપજો.

**૬૬ એકથી સો ગણો !**

વિધેયને ખુરશીમાં આરામથી બેસાડો.

તેને તેના દરેક અંગ શિથિલ કરવા કહો.

હવે તેને તમારી આંખોમાં એકી નજરે જોવાનું કહો.

તમે તેની આંખો પર ત્રાટક કરો.

હવે તમે તેની સમક્ષ એકથી સો ગણવા માંડો.

અચકા અચકાને ધીમેથી સો ગણો.

તેને કહો કે પચાસ ગણતાં તેની આંખો ભારી થશે અને થોણાસો ગણતાં તે ઉઘડી શકશે નહિ.

એકસો પૂરા ગણ્યાદ રહેતાં તે નિદ્રાવશ થશે.

કેટલીક વખત એકી આંકડો બોલાતાં વિધેયને આંખો ઉઘાડવા અને એકી આંકડો બોલાતાં વિધેયને આંખ મીચવાનું કહેવામાં આવે છે, જેમ કરતાં વિધેય ૧૫-૨૦ નો આંકડો આવતાં ઉંઘી જાય છે, અને આંખો ઉઘાડી શકતો નથી.

આ વખતે ઉંઘના સૂચન આપી રાખો.

**૬૭ મંત્રેલા ચોખા.**

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડો.

તે અગાઉ તમે થોડાક ચોખા લો અને તેમાં તમારા સંકલ્પ બળથી નિદ્રા દાખલ કરતાં હો તેમ નિદ્રાની ભાવના દાખલ કરો.

એ ચોખા વિધેયને તેના હાથમાં આપો અને કહો કે તે તેનો દરેક દાણો લઈ સુધે અને તેમાંનો એક દાણો એક તરફ અને



બીજે બીજી તરફ ફેંકે.

આ અગાઉ તેને કહો કે એ ચોખ્ખા મંત્રિલા છે અને તેમાં ઉંઘ લાવવાની શક્તિ છે.

તે ચોખ્ખા સુધ્ધનો નય તેમ તેને ઉંઘના સૂચન આપો. તેમ કરતાં તે જલદી ઉંઘી જશે.

### ૬૮ રંગની આંખો પર અસર.

જુદા જુદા રંગની ચાર ધ્વજન અથવા વાવટા બનાવો.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડીને કહો કે તેણે એ વાવટાઓના

જુદા જુદા રંગ ધારવાના છે.

એ ધ્વજઓ વિધેયથી ત્રણ ફૂટ દૂર એક એક પાસે ઉભી મુકો.

હવે તેને કહો કે તેણે પહેલા એક ઉપર, પછી બીજા ઉપર, પછી ત્રીજા ઉપર અને તે બાદ ચોથા વાવટા ઉપર જોવું અને તેના રંગનું નામ ધીરે ધીરે બોલવું.

એમ દસક વાર તે કરશે એટલે તેને ઉંઘ આવી જશે.

જો તેટલા વખતમાં તે ઉંઘી ન જાય તો તેને વધુ વખત એ ક્રિયા ચાલુ રાખવા દો. તે થોડા વખતમાં આંખો ગંધ કરી દેશે.

આ વખતે તેને ઉંઘના સૂચન આપો એટલે તેને ગાઢ નિદ્રા આવશે.

### ૬૯ ઇંટોની ગણતરી.

વિધેયને ખુરશી પર આરામથી બેસાડો.

બાદ તેને ધીમે ધીમે સામી દિવાલની ઇંટ ગણવા કહો.

તેને કહો કે “ નીચેથી ઉપર સુધી દરેક ઇંટ ધીમે ધીમે ગણો.”

જો તે એક વખત તેમ કરી રહે તો ફરીથી નીચેથી ઉપર

સુધી ગણવા કહો.

તેજ વખતે તેને કહો કે એ ત્રણ વખત ગણતાં તેની આંખો ભારી થવા માંડશે, પોપચાં ખુલ્લશે નહિ અને તે ઉંઘી જશે.

ઉંઘના ચાલુ સૂચન તેને આપો.

### ૭૦ પુસ્તકનો પાઠ.

વિધેયને આંખ બંધ કરાવી ખુરશીમાં સારી રીતે બેસાડો.

તેના હાથમાં એક પુસ્તક આપો અને કહો કે “તે પુસ્તકમાં ઉંઘના પાઠ છે, જે તમારે બંધ આંખે વાંચવાના છે.

એ પુસ્તકનું દરેક પૃષ્ઠ તમે ધીરે ધીરે ફેરવો અને કલ્પના કરો કે તેના દરેક પૃષ્ઠ પર મોટા અક્ષરે ઉધ શબ્દ લખેલો છે.”

થોડાક પૃષ્ઠા ફેરવ્યા બાદ તે શિથિલ થતો જણાશે અને તેનો હાથ ધીમે ધીમે પાનાં ફેરવતો અટકા જશે.

એ વખતે તે ઉંઘમાં પડશે જ્યારે તેની આંખો ઘેરાવા માંડે ત્યારે તમે તેને ઉંઘનાં સૂચન આપો.

### ૭૧ હાથો પહોળા કરવાથી આવતી નિદ્રા.

વિધેયને જમીન ઉપર અથવા સેવંગ પર ઉભો રાખો.

બાદ તેને આંખો મીંચવા કહો.

હવે તેને કહો કે તે પોતાથી બનતા વધુ પ્રમાણમાં પોતાના હાથ પહોળા કરે અને તેના હાથમાં એક રચ્ચર આપ્યું હોય અને તે વધુમાં વધુ પહોળું તાણવું પડતું હોય તેમ કરે.

એક વખત ધીમે ધીમે એ રીતે કર્યા બાદ તેણે એક મિનિટ હાથ ખુલ્લતા પડવા દેવા, પણ તે બાદ આગળ માફક કરવું.

તેમ તે ચાર પાંચ વખત કરશે કે તેને ઉંઘ આવવા માંડશે અને તેના હાથ વધુ વખત કામ કરી શકશે નહિ.

તે સાથે તેની આંખો ભારી થવા માંડશે: એ વખતે તેને પહેલાં આંખ ભારી થવાના અને પછી ઉંઘના સૂચન આપો.

તે થોડા વખતમાં ભર નિદ્રામાં પડશે.

### **૭૨ કાનમાં આંગળી મુકવાનો પ્રયોગ.**

વિધેયને ખુરશી પર સારી રીતે બેસાડો.

બાદ તેની પાછળ તમે ઉભા રહો અને તેના બે કાનમાં તમારા બે હાથની આંગળીઓ ધીમેથી મુકી, તે કંઈ પણ સાંભળી ન શકે તેમ તેના કાન બંધ કરો.

આમ એકાદ મિનિટ કર્યા બાદ એકાએક આંગળીઓ કાનમાંથી ખેંચી લો અને તેના માથાને મથાળે તમારા એક હાથની હાથેલી અથવા આંગળીઓ મુકી કહો કે “તમારી આંખો ઉઘડી શકશે નહિ.”

આ સૂચન થોડો વખત આપો અને તેની આંખો ઉઘડશે નહિ.

### **૭૩ મધુર અત્તર.**

વિધેયને એક ખુરશીમાં બેસાડી બે ટીપાં અત્તર છાંટી સુગંધી કરેલો રૂમાલ તેના હાથમાં આપો.

એ અત્તર મધુર હોવાનું જોઈએ—બહુ જલ્લદ નહિ.

હવે વિધેયને કહો કે એ અત્તરમાં ઉઘ લાવવાનો ગુણ છે અને તે તમે સુંઘશો કે તરતજ તમારી આંખો ભારી થતી જશે.

તમે ઉંઘના સૂચન તે સાથે આપતા રહો.

થોડી વખતમાં તેની આંખો ભારી થઈ તે ઉંઘવા માંડશે.

### **૭૪ છતના ખુણા ગણવાનો પ્રયોગ.**

વિધેયને ખુરશીમાં આરામથી બેસાડો.

તેને કહો કે “ તમે ઉંચે, ઓરડાની છત ઉપર જુઓ. ”  
હવે તેને કહો કે “તેના દરેક ખુણા ધીમે ધીમે આંખોથી  
તપાસી તે દરેકને એક, બે, ત્રણ, ચાર, એમ ગણો.”  
બહુજ ધીમે ધીમે આ ગણતરી કરવા તેને કહો.  
તે સાથે તેને ઉંઘના સૂચન આપો.  
થોડા વખતમાં તેની આંખો ભારી થવા માંડશે અને તેને  
ઉંઘ આવશે.

આ પ્રયોગ આંખો બંધ કરીને પણ કરાવી શકાય.

### ૭૫ જીભ બહાર કાઢવાનો પ્રયોગ

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડ્યા બાદ તેને આંખો બંધ કરવા કહો.  
વધુમાં કહો કે “તમે તમારી જીભ તાળવા સાથે ચોંટાડો  
“હવે તમારી જીભ બહાર કાઢો-જેટલી અને તેટલી  
લાંબી કાઢો.

“હવે પાછી તાળવે લગાડો.

“હવે પાછી બહાર કાઢો. એમ અવારનવાર કરો.  
એ સાથે નિદ્રા આવવાની ભાવના તમે ભાવતા રહો.”

એ વખતે વિધાયકે પણ નિદ્રાના સૂચન આપ્યા કરવા.

થોડી વખતમાં વિધેય ઉંઘી જશે.

### ૭૬ રખર બોલ અથવા ક્રીકેટ બોલ.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડો.

બાદ તેના હાથમાં નાનો રખર બોલ અથવા ક્રીકેટ બોલ  
આપીને કહો કે “બોલ એક વખત એક હાથમાં અને તે બાદ  
બીજા હાથમાં ધીરે ધીરે મુકો અને તેમ જેટલી વખત કરવામાં આવે  
તેટલી વખતની સંખ્યા ગણો.”

“આ રીતે બે ત્રણ મિનિટ કરશે એટલે આંખો ભારી થવા માંડશે અને તમને ઉંઘ આવવી શરૂ થશે.” વિધાયકે ઉંઘના સૂચન આ બંધા વખત આપ્યાં જવાં.

થોડી વારમાં વિધેય ઉંઘી જશે.

### ૭૭ આંગળીઓ ભીડાવવાનો પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડી બે હાથની આંગળીઓ ગરદન પાછળ ભીડાવવા અને આંખો બંધ કરવા કહો.

હવે તમે તેની સામે ઉભા રહો: તમારા હાથનો આંગળો તેના નાકના મૂળ ઉપર અને બીજી આંગળીઓ માથા પર રાખી તે ધીમેથી દબાવો.

તેને કહો કે તેની આંખો હવે ભારી થશે અને તેને ઉંઘ આવવા માંડશે.

આ રીતે બે ત્રણ મિનિટ કરો અને ઉંઘના સૂચન આપો.

હવે તેને કહો કે તમે ગરદન પર ભીડાવેલી આંગળીઓ ધ્રુવી પાડી શકશો નહિ.

તેજ વખતે તેને ઉંઘના વધુ સૂચનો આપો.

તે ભર ઉંઘમાં પડશે અને ભીડાવેલી આંગળીઓ છોડવી શકશે નહિ.

### ૭૮ શ્વાસ લેવાથી આવતી ઉંઘ.

વિધેયને સારા બીછાના પર સૂવાડો.

તેને કહો કે “તમે એક, બે, ત્રણ, ગણતાં શ્વાસ અંદર ખેંચો અને બહાર કાઢો.”

“જ્યારે તમે શ્વાસ અંદર ખેંચો ત્યારે નિદ્રાની ભાવના આવે અને નિદ્રાનો શ્વાસ પેટમાં પહોંચે છે

એમ કલ્પના કરો."

બાદ પચાસેક ગણતાં સુધીમાં તે જો ઉંઘમાં પડ્યો ન હોય તો તેની આંખો તમારા હાથથી બંધ કરી તેને ઉંઘના સૂચન આપો. ઘાગું ખરું તે પાંદડી વીસ વખત શ્વાસ ઉચ્છવાસ લેશે તેટલામાં ઉંઘી જશે.

### ૭૯ પાછળ જોવાનો પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરશી પર બેસાડો.

બાદ તેને આંખો બંધ કરવા કહો.

તેને કહો કે "તમારી પીઠ પાછળ કરોડ છે તે જોવા બંધ આંખે પ્રયત્ન કરો."

"તે પ્રયત્ન ચાલુજ રાખો. તે કરોડ લાંબી, ગાંઠ ગાંઠ જોડાયેલી છે, તેની કલ્પના કરો. તેના ઉપર તમે ઉપરથી નીચે અને નીચેથી ઉપર, તમારી બંધ આંખે નજર કરી તે જોતાં હો તેમ તેની કલ્પના કરો તેમ કરતાં તમને ઉંઘ આવવા માંડશે."

બે ત્રણ મિનિટ ઉંઘના સૂચન મળતાં વિધેય ઉઘી જશે.

### ૮૦ માથાના વાળની મદદ

વિધેયને ખુલ્લે માથે ખુરશીમાં બેસાડી કહો કે માથાના વાળ પર એક એવો પ્રયોગ થઈ શકે છે કે જેથી નિદ્રા આવે છે.

બાદ તેની આંખો બંધ કરાવો.

હવે તેના માથા પરના વાળો એક ગુચ્છો હલકે હાથે પકડો અને પસવારો. તે સાથે ઉઘનો સંકલ્પ તેને આપો અને મ્હોડેથી ઉંઘના સૂચન આપો.

આમ ત્રણ ચાર મિનિટ કર્યા બાદ તેનું માથું તમારા હાથમાં દબાવી કહો કે તેની આંખોના પોપચાં હવે ઉઘડી શકશે નહિ.

છેવટે આગલા એક પ્રયોગમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તેની આંખોના પોપચાં ભારી થવાના અને છેવટે ઉઘના સૂચન આપો.

## ૮૧ તાંબાના તારનો ટેલીફોન.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડો: તેના માથાની આસપાસ તાંબાનો એક તાર તેને દુઃખ ન થાય એમ બાંધી અને તેની ગાંઠ તેના કપાળ ઉપર બે આંખોની વચ્ચેના ભાગ પર રાખો.

તાર એટલો લાંબો રાખો કે તેનો બીજો છેડેક કુટ જેટલો છેડો છુટો રહે.

એ છેડો તમે તમારા હાથમાં પકડી રાખો અને સામે ખુરશીમાં બેસો.

હવે તેને કહો કે “હું તાર મારફતે ટેલીફોનથી એવા વિચારો તમને મોકલું છું કે તમને નિદ્રા આવી જશે. તમે પણ ઉઘના વિચાર કરો.”

હવે તમે ઉઘના સંકલ્પો તાર મારફતે એકાચ ચિત્તે મોકલો.

તેજ વખતે તેની આંખો ઉઘાડી રાખવા અને તે મારફતે તેને તમારી આંખોમાં જોવા કહો.

તમે તેની આંખો પર ત્રાટક કરી ઉઘના વિચારો અને સંકલ્પો મોકલ્યા કરો.

થોડીવારમાં વિધેય ઉઘી જશે.

## ૮૨ કસરત મારફતે ઉઘ.

તમારા વિધેયને સેત્રંજી અથવા સાદડી પર ઉભો રાખો અને તેની આંખો બંધ કરો.

હવે તેને પોતાના હાથ મસ્તક પર ધીમે ધીમે ઉંચા લઈ જઈ ખુબ લંબાવવા કહો. એ રીતે માથા પર એ હાથો એક પળ રાખવા કહો.

પછી તે ધીમે ધીમે નીચે ઉતારવા કહો.

તેમ ફરીથી કરવા કહો.

આઠ દશ વખત ધીમે ધીમે તે આ કસરત કરે તે બાદ તેને આંખો અને પોપચાં બારી થવાના સૂચન આપો.

ત્રણ ચાર મિનિટમાં તે ઉંઘી જશે.

### ૮૩ ચાંદલા મારફતે પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરસી ઉપર બેસાડો.

તમે તમારા (વિધાયકના) કપાળમાં ચાંદલો ફરી તેની સામે ઉભા રહો.

હવે વિધેયને કહો કે “તમે મારા ચાંદલા સામે જુઓ ને ચિત્ત એકાગ્ર કરી ઉંઘના વિચાર કરો.”

તમે પણ તે વખતે તેની આંખો પર ત્રાટક કરી ઉંઘના સંકલ્પ ફેંકો.

તે થોડી મિનિટમાં ઉંઘી જશે.

### ૮૪ શરીર થાગડવાથી આવતી નિદ્રા.

વિધેયને સારી રીતે પથારીમાં સુવાડો.

બાદ તેના માથાથી તે પગ સુધી ધીમે ધીમે એક બાજુ થાગડતા જાઓ અને ઉંઘના સંકલ્પ આપતા રહો.

ન્યારે તમે પગ સુધી થાગડી રહો ત્યારે તમારા હાથ ખંખેરી નાંખો અને પાછા હાથ ઉંચા લઈ, તેના માથાની બીજી બાજુથી શરૂ કરી પગ સુધી થાગડો અને ઉંઘના સંકલ્પ પ્રેરો.



વિધેય દસ પંદર મિનિટ બાદ ઉઘી જશે.

### ૮૫ સફેદ કાનળનો ઉપયોગ.

વિધાયકે પોતાના જમણા હાથનાં અંગુઠા અને પહેલી બીજી આંગળીઓ વચ્ચે સફેદ કાનળનો એક નાનો ટુકડો ૧ કડી તે વિધેયની આંખોમાં એક ઝુટ છેટે ધરીને વિધેયને તે તરફ જોવા કહેવું. તે તેની આંખોમાં જરા ઉચ્ચા ધરજો.

તેને કહો કે તે એકી નજરે અને એકચિત્તે તે કાનળ જુએ.

હવે તે તેની સામે જુએ ત્યારે તમે ઉઘના સંકલ્પ ફેકો.

થોડા વખતમાં તેની આંખો મીંચાઈ જવાનો પ્રયત્ન કરશે, તેઓ સકાચાશે, ડોળા આમ તેમ ફરવા માંડશે અને આંખોમાંથી પાણી પડવા માંડશે.

તેને કહો કે “આંખો બંધ કરશો મા.”

એ રીતે પાંચેક મિનિટ તેને તે કાનળ તરફ જોવા દો અને તે ઉઘીજ જશે.

### ૮૬ ઘડીયાળનો એક વધુ ઉપયોગ.

વિધેયને ખુરશી પર બેસાડો અને આંખો બંધ કરવા કહો.

તેની પાછળ એક ઘડીયાળ રાખી તેના ટીક ટીકના અવાજ ઉપર એક ચિત્ત રાખવા કહો.

તેને કહો, કે તે પોતાનું ચિત્ત એ ટીકટીક અવાજ પરથી ખસેડે નહિ.

હવે તમે ઉઘના સૂચન આપો.

થોડા વખતમાં વિધેય ઉઘી જશે.

### ૮૭ ખજવાળવાથી આવતી ઉંઘ

વિધેયને ખુરશી પર આરામથી બેસાડો.

તેની આંખો બંધ કરવા કહો.

બાદ તેના ગળા પર ધીમે ધીમે હાથ પસવારો અથવા ખજ-  
વાળો: તે સાથે નિદ્રાના સંકલ્પ પણ પ્રેરો.

ચાર પાંચ મિનિટમાં તે ઉંઘી જશે.

## ૮૮ એક નવી રીત.

પ્રયોગ કરવાની જગ્યામાં વિધેય અને વિધાયક શિવાય કોઈએ  
રહેવું નહિ, અને નીચે પ્રમાણે કરવું.

વિધેયને એક ખુરશીમાં બેસાડો અને તમે તેની સામે બેસો  
પણ તમારી બેઠક તેના કરતાં થોડીક ઉંચી રાખો.

વિધાયકે તે બાદ તેના બે છુંટણુની વચ્ચે પોતાના છુંટણુ અને  
બે પગની વચ્ચે પોતાના પગ આવે તેવી રીતે પોતાના પગ રાખવા.

પછી તેને-વિધેયને-કહો કે તે પોતાના શરીરને શિથિલ કરે,  
અને ઉંઘ શિવાય ખીજ કોઈ બાબતનો વિચાર કરે નહિ.

બાદ તમારી બે હાથની આંગળીઓની વચ્ચે તેના બે હાથના  
અંગુઠા એવી રીતે પકડો કે તમારા અંગુઠાની અંદરનો ભાગ તેના  
અંદરના ભાગને બરાબર અડકે.

હવે તમે તે અંગુઠા ધીમે ધીમે ટાપાવો અને તેની આંખો પર  
તમારી દૃષ્ટિનું ત્રાટક કરો.

એજ વખતે તમે ઉંઘના સંકલ્પ તેને આપો.

તે થોડી મિનિટમાં ઉંઘી જશે.

## ૮૯ પાણી પીવાથી આવતી ઉંઘ.

તમારા વિધેયને ખુરશી પર આરામથી બેસાડો અને તેના  
હાથમાં પાણીનો એક ભરેલો પ્યાલો આપો.

તેને કહો કે એ પાણીમાં ઉંઘ આવે એવા ગુણો છે અને

તે ધામે ધામે પીતાં તેને ઉંઘ આવી જશે.

હવે તેને એક અડધી ચમચી જેટલું પાણી એકી વખતે પીવા કહો.

તેટલું પાણી પીવા બાદ તેને કહો કે તે આંખ બંધ કરે અને ઉંઘના વિચાર એ ત્રણ પળ કરે.

બાદ તેને ફરી અડધી ચમચી જેટલું પાણી પીવા કહો.

ફરીથી આંખ બંધ કરી ઉંઘના વિચાર કરવા કહો.

તમે એ સઘળો વખત તેને ઉંઘની ભાવના પ્રેરો.

જ્યાં સુધી પાણી પૂરું થાય ત્યાં સુધી તેને એજ રીતે કરવા કહો અને તેજ રીતે પાણી પીવાની અને આંખ મીંચવાની સૂચના આપ્યા કરો.

તેને વધુમાં કહો કે પાણીનું પ્યાલું પૂરું પીવાઈ રહેતાં તે ઉઘી જશે.

પાણી પૂરું પીવાયા બાદ તે તરત ઉંઘી જશે.

## ૯૦ આંખોમાં દવા નાંખવાનો પ્રયોગ.

તમારા વિધેયને સુખમાં બેસાડો.

તેને કહો કે તેની આંખમાં એક એવી દવા નાંખવામાં આવશે કે જેથી તેને તરત નિદ્રા આવી જશે. એ દવાથી આંખનું તેજ વધે છે, પણ તે આંખમાં ખટક્યા શિવાય કંડક આપે છે.

બાદ તેની આંખમાં એકબા પાણીના બે ટીપાં આછાંડાપરથી નાંખો.

તે સાથે નિદ્રાના સંકલ્પ બળ સાથે સૂચન આપો.

હવે તેને આંખો બંધ કરવા કહો.

એ ત્રણ મિનિટ સુધી તે એ સ્થિતિમાં બેસવા કહો, અને આંખોના પોપચા ભારી થવાના તે ઉંઘના સૂચન આપ્યા કરો.

તે ઉઘી જશેજ.

૯૧ કાગળ પર લખતાં લખતાં આવતી નિદ્રા.

તમારા વિધેયને એક ખુરશી પર બેસાડી એક કોરો કાગળ અને પેન્સિલ આપો.

તેને કહો કે તે પેલા કાગળ પર નીચે પ્રમાણે ચોક્ખા અક્ષરે લખે અને એક વખત લખ્યા બાદ દરેક વખત પાંચ પળ પોતાની આંખો બંધ કરે.

તેણે આ પ્રમાણે લખવું—“મને ખુબુ ઉંઘ આવે છે.”

આ શબ્દો પચાસ વખત મોટા દસ્કતે ધીરે ધીરે લખવા કહો.

પચાસ વખત તે ઉપલા શબ્દો લખશે એટલે તેને ઉંઘ આવી જશે પણ એ સમયે વખત વિધાયકે સંકલ્પ બળથી, વિધેય પર ઉઘના વિચારો પ્રેરવા જોઈએ.

જો તે ઉઘી ન જાય તો તેને આંખો બંધ કરવા કહો અને તેજ સ્થિતિમાં થોડી વખત બેસી રહેવા કહો. તે ઉઘી જશે.

૯૨ વિધેયને નાક પકડતાં આવતી ઉંઘ.

વિધેયને ખુરશી પર આનદથી બેસાડો.

હવે તેને તેનું નાક પોતાના આંગળા અને આંગળીઓ વચ્ચે મજબૂત હાથે પકડવા કહો.

પછી તેને કહો કે “ મોંમાંથી એક દીર્ઘ શ્વાસ લો, અને તે શ્વાસ લેતાં ઉંઘનો વિચાર કરો.”

આ રીતે તેને વીસેક શ્વાસ, નાક પકડી રાખીને, મહો વાટે લેવાદો. તમો પણ સંકલ્પબળથી ઉંઘની ભાવના તેના પર ફેંકતા રહો, એટલે તે ઉઘી જશેજ.

૯૩. આંખો અને કાન દાખવાથી આવતી ઉંઘ.

વિધેયને ખુરશી પર એકાંતમાં બેસાડો.

પછી તેને પોતાના બે કાનમાં બે હાથના આંગળા મુકવાનું અને આંખો ઉપર બાકીની આંગળીઓ દબાવી રાખવાનું કહો. એવીરીતે કે કાનથી સંભળાય નહિ તેમ આંખે દેખી શકાય નહિ.

એજ વખતે તેને ઉંઘના વિચાર કરવા કહો.

તમે તેની પાસે ઉભા રહી તેના માથાપર તમારી આંગળીઓ દાખી રાખી તે દ્વારા ઉંઘની પ્રેરણા મોકલો.

આમ ત્રણ ચાર મિનિટ કરો. તે ઉંઘી જશે.

### ૯૪. આંખનો વિચિત્ર પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરશીપર એકાંતમાં બેસાડો.

એ ઝોરડામાં ધૂપ કરો અને સુગંધ ફેલાવો.

હવે તેને કહો કે તે અડધી મિનિટ પોતાની બે આંખો બંધ રાખે.

અડધી મિનિટ બાદ તેને પોતાની જમણી આંખ બંધ રાખી, ડાબી આંખ ઉઘાડવા અને ઉંઘનો વિચાર કરવા કહો.

બાદ અડધી મિનિટ પછી તેને ડાબી આંખ બંધ કરવા, જમણી આંખ ઉઘાડવા અને ઉંઘનો વિચાર કરવા કહો.

એજ રીતે બંને સુધી તેને ઉંઘ આવે અને આંખો ઉઘાડી ન શકે ત્યાં સુધી વાસદસ્તી કરવા કહો.

તમે તે વખત દરમિયાન ઉંઘની ભાવના આપતા રહો.

એમ દશ પંદર વખત કર્યા પછી તે ઉંઘી જશે.

### ૯૫. ગરમ લખોટાનો પ્રયોગ.

બે લખોટા હાથમાં પકડાય અને સહી શકાય તેટલા ગરમ કરો.

વિધેયને ખુરશી પર બેસાડી તેના દરેક હાથમાં એક લખોટો આપો અને તેની મુઠ્ઠી વળવા કહો.

તે બાદ એ વાળેલી મુઠ્ઠી તેની દરેક બંધ આંખપર મુકવા તેને કહ્યો.

હવે તેને કહ્યો કે તે ઉઘનાજ વિચાર માત્ર કરે.

તમે પણ તેનામાં ઉઘના વિચાર પ્રેરો.

તે થોડા વખતમાં ઉઘી જશે.

૯૬. કપાળ પર સિક્કો મુકવાનો અખતરો.

વિધેયને એક ખુરશી પર બેસાડી તેની આંખો બંધ કરો.

બાદ એક પૈસાનો સિક્કો લઈ તેના કપાળ પર વચ્ચેથી દબાવીને મુકો.

થોડીક મિનિટ બાદ એ પૈસો લાલ લો, પણ તે એવી સદ્ગત્તી લાલ્લો કે તેને ખપ્પર પડે નહિ. આ સધળો વખત તેને ઉઘનાં સ્મરન મનથી આપો.

હવે તેને કહ્યો કે તે પૈસો તો એટલો બધો મજબુત રીતે તેના કપાળ પર ચોંટ્યો છે કે તે તેને જરાપણ હલાવી શકશે નહિ.

જો હવે વિધાયક તેને એ પૈસો, પોતાનું માથું હલાવી કાઢી નાંખવા કહેશે તો તે એટલા જોરથી માથું હલાવશે કે તે જોવામાં રમુજ ઉપજશે.

જો તે તેમ કરે તો સમજાવે કે તે મોહનિદ્રામાં છે.

જો તે તેમ ન કરે તો સમજાવે કે તેને નિદ્રા આવી નથી.

જો તેને કૃત્રિમ નિદ્રા આવી હશે તો તે એ સિક્કો માથું હલાવી પાડી નાખતાં જીવંતોડ મહેનત કરશે.

આ પ્રયોગ બહુ લાંબાવતા નહિ.

૯૭. અનુકરણનો વિચિત્ર પ્રયોગ.

વિધેયને ખુરશીમાં બેસાડો અને તમે તેની સામે બીજી ખુરશીમાં બેસો.

તેને પોતાની આંખો ઉઘાડી રાખવા કહ્યો, અને તમારી સામે

જોઈ તમે જે કરો તેજ પ્રમાણે કરવા સૂચન આપો.

હવે તમે નીચે પ્રમાણે કરો. તમારા નાક પર આંગળી મુકો. ત્યાંથી આંગળી ખસેડી કાન પકડો. આંખના વિચિત્ર ચાળા કરો. હાથ ડાંચા કરો. આંખ બંધ કરો. તમારા ગાલપર હાથ ફેરવો. તમારી હડપચી પકડો. તમારું મોં પહોળું કરો—એવી રીતે અનેક ચાળા કરો. વિધેયે પણ તમારું અનુકરણ કરી તેમ કરવું જોઈએ. તે તેમ કરે તે પર તમે ધ્યાન આપો.

છેવટે તમારી આંખો મીંચી દો.

એ વખતે વિધેય પણ આખ મીંચી દેશે.

હવે તેને કહો કે: મારી આંખો એવી તો ગુંદર માફક ચીટકાઈ ગઈ છે કે તે ઉઘડતી નથી. તમારી આંખો પણ તેવીજ બંધ થઈ છે, અને તમે પણ તે ઉઘાડી શકશો નહિ.

આ વખતે વિધેયની આંખો બંધજ રહેશે અને તે ઉઘાડી શકશે નહિ.

આંખો બંધ થયા પહેલાં વિધેયે તમારી આંખોમાં એકા નજરે જોતાં રહેવું જોઈએ, અને ત્રણ ચાર મિનિટ બાદજ છેવટે આંખો બંધ કરવી જોઈએ, કેમકે તે વખત દરમિયાન વિધેયની આંખો ભારી થવા માંડશે અને વિધાયકની આંખો બંધ થતાંજ તે પોતાની આંખો બંધ કરી ઉંઘમાં પડશે.

## **૯૮. માથાનાં લોહીનો પ્રયોગ.**

થોડુંક પાણી એવા પ્રકારે ગરમ કરો કે તેમાં હાથ મુકતાં દઝાય નહિ.

હવે વિધેયને એક આસન પર બેસાડી ઉપર જણાવેલા પાણીમાં તેના હાથ ડબોવવા કહો. તેમ કરતાં પહેલાં તેની આંખો બંધ કરાવો.

એજ વખતે થંડા પાણીમાં એક કપડાનો કટકો પલાળી તે

તેના માથા પર મુકો, અને કહોકે તેમ કરવાથી તેના માથામાંથી લોહીનો પ્રવાહ ઓછો થશે અને તેને ઉંઘ આવી જશે.

આમ પાંચેક મિનિટ કરવું ચાલુ રાખ્યા અને ઉંઘની ભાવના સંકલ્પ બળથી તેના પર ફેંક્યા.

વચ્ચે એવા સૂચન પણ આપ્યો કે “પાણી બહુ ગરમ થતું જાય છે. તમારા માથામાંનું વધુ લોહી ખીણ તરફ વહે છે અને તમને ઉંઘ આવે છે.”

આમ કરતાં પાંચ મિનિટમાં તે ઉંઘી જશે.

### ૯૮. ગરમ રૂપિઆની કરામત.

વિધેયને એક ખુરશીમાં બેસાડો. તમે ખીણ ખુરશીમાં તેની સામે બેસો.

હવે તેની આંખો બંધ કરાવો અને ઉંઘના વિચાર કરવા કહો.

બે મિનિટ પછી તેના દરેક હાથમાં એકેક રૂપિયા આપી કહો કે “એ રૂપિયામાં એવી કરામત છે કે તે થોડી વારમાં ગરમ થશે અને તમને ઉંઘ આવશે.”

થોડી વાર બાદ તમે કહો કે “એ રૂપિયા ગરમ થઇ ગયા છે અને તમારા હાથ દાઝશે.”

હવે તેને કહો કે “એ રૂપિયા તમે ગમે તેટલી ઈચ્છા છતાં છોડી શકશો નહિ, અને તમને ઉંઘ આવી જશે.”

જો તે રૂપિયાથી દાઝતો હોવાની ફરીયાદ કરે તો સમજાવો કે તેને કૃત્રિમ નિદ્રા આવી છે.

### ૧૦૦ પીંછાથી થતો પ્રયોગ.

વિધેયને આંખ બંધ કરાવી એક ખુરશીમાં બેસાડો.

હવે કમ્પ્રેસરનું એક સુવાળું પીછું લો અને તે તેના પર



ઉપરથી નીચે જાય એમ કે. ચો.

બાદ તેના મ્હોં ઉપરથી તેની આંખો ઉપર, અને ગાલ પર, નાક પર, ગળા પર, એમ ધીમે ધીમે દરેક અંગ પર ફેરવતાં ફેરવતાં તેના પગ સુધી ફેરવો.

તેમ કરતાં તમે વિધેયને ઉઘના વિચાર કરવા કહો અને મનોબળથી ઉઘના સંકલ્પ તેના પર ફેંકો.

આમ ત્રણ ચાર મિનિટ પીંછું ફેરવતાં વિધેય ઉંઘી જશે.

**૧૦૧ હાથમાં પસાર થતાં વિજળીક કરંટ.**

વિધેયને એક ખુરશી પર બેસાડો અને તમે બીજી ખુરશી પર તેની સામે બેસો.

હવે તેનો ડાબો હાથ તમારા જમણા હાથમાં અને જમણો હાથ તમારા ડાબા હાથમાં મજબુત પકડો.

તેમ કરતાં તેને કહો કે તે તમારી આંખમાં એકા નજરે જુએ અને તમે પણ તેજ રીતે તેની આંખોમાં જુઓ.

હવે તમે તેને કહો કે “ મારા હાથમાંથી વિજળીક પ્રવાહ નીકળી તમારા હાથમાં દાખલ થાય છે અને તે પ્રવાહનો વેગ તમને લાગશે. તે વેગ બે મિનિટ લાગતાંજ તમે ઉંઘી જશો. એ પ્રવાહ તમારા ડાબા હાથમાં દાખલ થઈ જમણા હાથમાંથી બહાર પડી પાછો મારા હાથમાં દાખલ થશે.”

આ રીતે તમે ચાલુ બોલ્યા કરો—એજ સૂચન આપો અને પા અડધી મિનિટે તેને પુછો કે વિજળીક પ્રવાહ તેના ડાબા હાથમાં દાખલ થતો તેને જણાતો હતો કે કેમ?

જો તે બે ત્રણ મિનિટ બાદ વિજળીક પ્રવાહ દાખલ થવાની હા પાડે તો તેની આંખોના પોપચાં ભારે થવાના અને ઉંઘના

સૂચન તમે તેને આપો.

તેમ કરતાં તે એક બે મિનિટમાં ઉઘી જશે.

અત્રે ૧૦૧ અપ્તરા પૂરા થાય છે,

આવા અનેક અપ્તરા પોતાના પુલ્કિષ્ણથી દરેક વિધાયક ઉપગ્રવી શકે છે અને તે મારફતે પોતાની વિદ્યાની કસોટી કરી શકે છે.

પણ તે છતાં દરેકે એ ખીના ધ્યાનમાં રાખવી કે ઉપર જણાવેલા દરેક અપ્તરા અને ઉપગ્રવી કાઢેલા ખીન્ન અપ્તરા દરેક વખતે ફતેહમંદ નિવડતા નથી, અને ઘણીક વખત જ્યારે એક અપ્તરો નિષ્ફળ નિવડે છે ત્યારે ખીન્ને અપ્તરો ફતેહમંદ નિવડે છે.

આ ઉપરથી સમજવાનું એ છે કે દરેક હીપ્પોદીસ્ટે—વિધાયકે—એક પ્રયોગમાં નિષ્ફળ નિવડતાં ખીન્ને અપ્તરો અજમાવવો અને એવા અનેક પ્રયોગ અજમાવી, કયા પ્રયોગમાં સારા વિધેય મળી શકે છે તેની કસોટી કરવી, અને જરૂર પડે ત્યારે પોતાને જે પ્રયોગોમાં ફતેહ મળી હોય તે પ્રયોગો અમલમાં મુકવા.

—:(○):—

## પ્રકરણ ૧૩ મું.

### ગુપ્ત ખુલાસા-પ્રયોગ સ્થળ-વિધાયક અને વિધેયની પસંદગી.

તમે જાણુ છો અને તમે હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા શીખવા અને પરોપકારી જીવન ગાળવા માગો છો એમ માની હું કેટલીક એવી ગુપ્ત વાતો જણાવું છું કે જે તમને બહુ થોડી જગ્યા પરથી કે ચોપડીઓમાંથી મળશે.

હીપ્નોટીઝમની ક્રિયામાં ત્રણ ચીજોની મુખ્ય જરૂર પડે છે.—

(૧) પ્રયોગ સ્થળ. (૨) વિધાયક. (૩) વિધેય.

પ્રયોગ સ્થળ.

હવે પ્રયોગ સ્થળ કેવું જોઈએ, તેનો ખુલાસો હું નીચે આપુ છું:—

પ્રયોગ સ્થળ એવી જગ્યા પર હોવું જોઈએ કે જ્યાં શાંતી હોય—એકાંત હોય—ગરબડ અને ઘોંઘાટ ન હોય—અને પ્રયોગ ચાલતાં હોય ત્યારે કોઈની આવજા ન હોય.

જ્યારે પ્રયોગ કરવો હોય ત્યારે બનતા સુધી ઓપરેટર—હીપ્નોટીસ્ટ—વિધાયક અને વિધેય (સબજેક્ટ) શિવાય જે સ્થળમાં બીજા કોઈને આવવાની જરૂર ન પડે અને આવે તો તેને અટકાવી શકાય એવી જગ્યામાં હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરવા માટે આગળથી ગોઠવણ

કરવી. જે આવા સ્થળમાં હીપ્પોટ્રીઝમની ક્રિયા કરવામાં આવશે તો ક્રિયાની અસર જલદી થશે.

બીજા માણસોને આ જગ્યામાં નહિ આવવા દેવાનું કારણ એ છે કે વિધેયથી ઉલટાજ વિચાર વાળો માણસ જે તે સ્થળમાં દાખલ થાય તો તેની વિરુદ્ધ ભાવનાથી વિધાયકના કામમાં ખસેલ થાય છે અને તેની ક્રિયામાં તેને ફતેહ મળતી નથી. વળી જે લીંપણ વાળા જમીન હોય - શુદ્ધ વિચારો વાળાના રહેવાસ વાળું સ્થળ હોય અને ત્યાં ધૂપ, અગરબત્તી, ધીનો દીવો વીગેરેની સગવડ હોય તો પ્રયોગ કરવામાં સફળતા મળશે.

અને તો ત્યાં ધૂત, અત્તર, વિગેરે સુગંધી પદાર્થો પણ રાખો.

### સમય.

સવારના પાંદારમાં અથવા રાત્રે બધા નિદ્રા લે તે પછી પ્રયોગ સારી રીતે થાય છે.

### વિધાયક.

વિધાયકની લાયકાત સમયમાં આ પુસ્તકના શરૂઆતના પૃષ્ઠોમાં લખાણથી કહેવામાં આવ્યું છે.

છતાં, અત્રે હુંકમાંજ તે ફરીથી કહું છું:-તેજ વિધાયક હમેશાં ફતેહમંદ નીવડે છે કે જે સત્ય બોલતો હોય, કપટી ન હોય, અને જેનામાં અહમ્મર્યાનું તેજ અને દયા હોય.

### સ્ત્રી વિધાયક.

સ્ત્રીઓ વિધાયક થઈ શકે કે નહિ એવો પ્રશ્ન કેટલાકે કરે છે. તેઓને માટે એ જાણવું અગત્યનું થઈ પડશે કે જે કે આ પુસ્તકમાં વિધાયકને મરદ તરીકેજ વર્ણવવામાં આવ્યો છે તોપણ સ્ત્રીઓ પણ ઉત્તમ વિધાયક થઈ શકે છે. તેઓમાં પણ આગલા પ્રકરણોમાં

જણાવેલા અને ઉપર સંક્ષિપ્તમાં વર્ણવેલા ગુણ હોવા જોઈએ.

### વિધાયકનો દેખાવ.

દરેક વિધાયકનો દેખાવ આકર્ષક જોઈએ. તેનાં દાંત, શરીર અને કપડાં સ્વચ્છ અને પવિત્ર હોવા જોઈએ. વળી કોઈ પણ ઓપરેટરે—વિધાયકે—પોતાના વિધેય જોડે બહુ ઘરોળો —અતિસંગઘ— કરવો નહિ. આ બાબત ઘણીજ અગત્યની છે. એક તખીય ડાકટર કે સત્તા ધરાવતો માણસ બહુ સારો વિધાયક થઈ શકે. જે વિધાયક આગ્રહી સ્વભાવનો અને સારા દેખાવનો હોય છે તેને ખીજ કરતા વહેલી ફતેહ મળે છે.

દરેક વિધાયકે પોતાનામાં આત્મવિશ્વાસ રાખવો જોઈએ; અને જે જે શબ્દો તે બોલે તે ખાતરીથીજ બોલે છે એવી અસરકારક રીતે તેણે દરેક શબ્દ બોલવો જોઈએ. જે શરૂઆતથીજ તેને પોતાનામાં વિશ્વાસ હશે તો તેને ભાગ્યેજ નિષ્ફળતા મળશે. એ માટે દરેક હીપ્નોટીસ્ટે પોતાનામાં વિશ્વાસ રાખી, દરેક પ્રયોગ કરવો.

### પ્રમાણિકપણું.

વળી વિધાયક પ્રમાણિક, હાથનો ચોખ્ખો, મનનો નિર્મળ અને સતેજ દૃષ્ટિ વાળો—આંખોની દૃષ્ટિ, પાંચ-દશ પંદર-મિનિટ સ્થાપી શકે એવો—હોવો જોઈએ. પોતાની શારીરિક, માનસિક અને આંખની શક્તિ કેવી રીતે વધારવી અને ખીલવવી તે વિષે આ પુસ્તકમાં શરૂઆતમાં જે ક્રિયાઓ જણાવવામાં આવી છે, તે દરેક હીપ્નોટીસ્ટેજ માત્ર નહિ, પણ દરેક મનુષ્યે અવશ્ય કરવા જેવી છે.

હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરવાનું જે મનુષ્યોને જ્ઞાન છે તેઓમાં કોઈ દેવી શક્તિ નથી: એ શક્તિ દરેકમાં છે. પણ તેની અગ્ર

હમેશ માટે કોઈ પર થઈ શકતી નથી, શિવાય કે સામે માણસ તેમાં સંમત હોય.

હીપ્પોદીસ્ટની આંખો ઝનુની અથવા વિચિત્ર પ્રકારની હોવી જોઈએ, એવી માન્યતા પાટી છે. તેમ હોવાની કોઈ પણ ખાસ જરૂર નથી.

### વિધેય.

હવે કયો માણસ કિતમ વિધેય થઈ શકે તે સમજવાનું માત્ર રહે છે.

સૌથી મુશ્કેલ કામ વિધેય મેળવવાનું છે. હીપ્પોદીઝમની ખુબી ઘણા થોડા મનુષ્યો સમજતા હોવાથી, કદાચજ કોઈ મા આપ, પોતાના પુત્ર કે પુત્રીને વિધેય—subject—થવા રજા આપે છે—વળી કોઈ પણ ઘણી પોતાની પત્નીને વિધેય થવા રજા નહિ આપે, કેમકે તેનું મન પલટાઈ જવાની તેને ખીક રહે છે. તે છતાં એમ કહી શકાય કે ત્રણ વર્ષથી વધુ ઉમરના અને ૧૪ વર્ષની અંદરની વયના છોકરા છોકરી પર આ હીપ્પોદીઝમની વિધાનો સફળતાથી પ્રયોગ કરી શકાય છે, જ્યારે ૧૪ થી વધુ ઉમરના મનુષ્યો પર એ વિધાનો પ્રયોગ એાછા પ્રમાણમાં થઈ શકે છે.

જો વિધેય, વિધાયકની ઇચ્છાનુસાર વર્તવા તૈયાર ન હોય તો વિધાયકને ફતેહ મળશે નહિ : એ કારણથી દરેક વિધેય, આપરેટરને-વિધાયકને-તેના કામમાં મદદ કરવાની ઇચ્છા ધરાવતો જોઈએ.

તે નબળા મનનો હોવો જોઈએ નહિ.

મજબુત ઇચ્છા ધરાવતો માણસ સારો વિધેય થઈ શકે છે.

ગોરા વર્ણની સ્ત્રી ઉપર શ્યામ વર્ણની સ્ત્રી કરતાં

મોહ નિદ્રાની અસર વધુ જલદી પાડી શકાય છે.

ફીકા ચહેરાના, વિશ્વાસુ સ્વભાવના અને બહુ સવાલો ન પુછતાં આપણે કહીએ તેમાં શ્રદ્ધા રાખનારા મુંદર ચહેરાના માણસો સારા વિધેય થઇ શકે છે.

તમને આધિન રહેવાની વળણ ધરાવનાર માણસો, તમારો વિરોધ કરવાની વૃત્તિવાળા માણસો કરતાં વધુ સારા વિધેય થઇ શકશે.

હીપ્નોટીઝમની વિધાને ધિક્કારનારા પર કદિ પણ હીપ્નોટીઝમની અસર થઇ શકશે નહિ.

ત્રણ વર્ષની અંદરની ઉમરના બાળક પર આ વિધાની અસર થશે નહિ.

આઠ વર્ષની અંદરની ઉમરના બાળક પર વશીકરણ વિધાની મુશ્કેલીથી અસર થાય છે.

દશથી આઠ વર્ષની ઉમરના મનુષ્યો ઉપર આ વિધાનો સારી અસર થાય છે.

જે વિધેય, વિધાયક ઉપર પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખતો હોય તે ઉત્તમ વિધેય થઈ શકે છે.

ચિત્તભ્રમ મનુષ્યમાં અને વ્યગ્ર સ્વભાવના માણસમાં મોહ નિદ્રા ઉપજાવી શકાતી નથી.

### વિધેયનું બળ.

જે માણસ વિધાયકને તાગે થઇ વિધેય અને છે તે કોઈપણ રીતે વિધાયકથી ઓછા બળવાળો છે, અથવા વિધાયકનું મનોબળ વિધેય કરતાં વધુ બળવાન છે એમ સર્વથા નથી. જે વિધેયનું મનોબળ બળવાન ન હોય તો તેનું મન કદિ પણ વિધાયકને ટેકા આપતું નથી અને હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા નિષ્ફળ નીવડે છે.

## વિધેય ક્યારે જાગે?

પહેલાજ પ્રયત્ને દરેક વિધેય, ઓપરેટરના તાત્કાલિક આવી શકે છે એમ હમેશા યાદ રાખવું નથી. ઘણી વખત એક કરતાં વધુ વખત ક્રિયા કર્યા બાદજી વિધેય, વિધાયકના કહેવા પ્રમાણે કરે છે.

જે માણસ મોડ નિદ્રામાં - હીપ્નોસિસમાં - પડ્યો હોય, તે માણસને ઓપરેટર જગાડવાનો પ્રયત્ન નહિ કરેતો થોડો વખત બાદ તે કુદરતી રીતેજ જાગશે, જે વખતે તે વધુ તંદુરસ્ત અને વધુ બળવાન જણાશે.

જે માણસોએ હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરતાં શીખવું હોય તેઓએ તે ક્રિયા શીખ્યા બાદ તરતજ જાગત કરવાની વિધિ પણ શીખી લેવી જોઈએ અને તે બાદજી કોઈને મોડનિદ્રામાં નાંખવા કોશિશ કરવી જોઈએ, નહિ તો કોઈને મોડનિદ્રામાં નાંખ્યા બાદ, જો તે તેને જાગત કરી શકશે નહિ તો તે પોતે ગભરાઈ જશે તેમજ બીજાઓને પણ ગભરાડવું કારણ મળશે.

## વિધેયની સ્થિતિ-અર્ધજાગૃત-તંદ્રા.

જે વિધેય ઉપર હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરવામાં આવી હોયતે વિધેય મોડનિદ્રા દરમિયાન અર્ધજાગૃત સ્થિતિમાં હોય છે, તેનું અતરમન જાગૃત હોય છે અને તે તદ્દન એવાન અવસ્થામાં હોતો નથી. એ ઉધ જો કે કૃત્રિમ છે, તો પણ તે કુદરતી ઉધ જેવીજ છે અને તેમાં જેમ મન જાગૃત હોય છે, તેમ આ કૃત્રિમ નિદ્રામાં પણ તે જાગૃત રહે છે. ફક્ત જે બને છે તે એ કે તેની કલ્પના શક્તિ, ઓપરેટરના શબ્દો અને સૂચનાઓની અસર નીચે બહુ જાગૃત થઈ હોય છે, અને તેથી તે જેમ સ્વપ્નાવસ્થામાં અમુક દેખાવો જુએ છે, તેમ, વિધાયકની કલ્પનાને ટેકો આપી



ગુપ્ત ખુલાસા.

**જીવતું વશીકરણ.**

તે કલ્પનામાં આગળ વધે છે. આ કંઈ શક્તિ છે તેનું વર્ણન કરવું અશક્ય છે કેમકે તે આત્મિક બળ ઉચ્ચ થયા વગર સમજાય એવું નથી અને જડ શરીર કરતાં તેને આત્મા સાથે વધુ સંબંધ છે. જેમ વિજ્ઞાનિક બળ શું છે તે હજી સુધી સમજાયું નથી, તેમ આ શક્તિ પણ હજી સુધી ગુપ્તજ છે. છતાં એ તો જરા પણ શક વગર કહી શકાય કે વિધેયની મરજી વિરૂદ્ધ, વિધાયક કંઈ પણ કરી શકતો નથી. વિધાયકનો દૃઢ સંકલ્પ અને વિધેયનો વિધાયક ઉપરનો વિશ્વાસ—એ બંને એકત્ર થયા વગર કોઈ માણસ ઉપર વશીકરણ વિધાની અસર થઈ શકતી નથી.

### **હીપ્નોટીઝમની અસર.**

હીપ્નોટીઝમની અસર જ્યાં સુધી હીપ્નોટીસ્ટ, વિધેયને જગાડે છે ત્યાં સુધી રહે છે અને જે ચોક્કસ વખત આદ તેની અસર થવાની સૂચના આપવામાં આવી હોય છે તો તે વખતે તે અસર જણાય છે.

### **હૃદય અને મન ઉપર અસર.**

મોહનિદ્રાના પ્રયોગથી હૃદય ઉપર ખોટી અસર થતી નથી, તેમજ માણસનું મન નબળું થતું નથી, શિવાય કે મન નબળું પડવાની સૂચનાઓ લાંબો વખત ચાલુ આપવામાં આવે. તેથી ઉલટી રીતે, સારી અસર કરનારી દૃઢ સૂચનાથી નબળા મનના મનુષ્યો મજબુત મનના થાય છે.

### **મરજી વિરૂદ્ધ અસર.**

કોઈપણ માણસ પર હીપ્નોટીઝમની વિધાથી તેની મરજી વિરૂદ્ધ કંઈ પણ કોઈ કાળુ મેળવી શકતો નથી એટલે કે તેની મરજીથીજ કાળુ મેળવી શકાય છે, અને

કાષ્ટ મેળવ્યા બાદ પણ તેના સહકાર વગર કોઈપણ અસર થઈ શકતી નથી.

કોઈપણ સ્ત્રીની મરજી વિરૂદ્ધ કોઈપણ વિધાયક તેને કાષ્ટમાં લઈ, તેની સાથે તેની ઈચ્છા વિરૂદ્ધ અનીતિ કરી શકતો નથી, કેમ? તેમ કરવાની કોશેશ કરતા તે તરતજ જામત થઈ જાય છે, અને તે વખતે વિધાયકે આપેલાં સૂચન પણ નકામા જાય છે.

જન્મનું સાર્થક કરનાર વિદ્યા.

દુકમાં હીપ્પોટીઝમ નિર્દોષ વિદ્યા છે અને વિધેયની મરજી વિરૂદ્ધ કોઈપણ વિધાયક તેના પર કાષ્ટ મેળવી શકતો નથી, વળી બાંધાજ વિધેય બધા વિધાયકના કાષ્ટમાં આવી શકતા નથી; તેમજ સારામાં સારા વિધેયો પણ ઘણી વખત પ્રયોગ કરતાં નિષ્ફળ જણાયા છે. એ ઉપરાંત સારા ચારિત્રવાન વિધેયને કોઈપણ વિધાયક તેની મરજી વિરૂદ્ધના ખરાબ કામ કરવા તરફ દોરી શકતો નથી.

હીપ્પોટીઝમની વિદ્યાથી ઘણાક દુઃખો ભૂલાવી શકાય છે, રોગો દૂર કરી શકાય છે એટલુંજ નહિ પણ મગજના અને અંતરના દર્દો ઉપર કાષ્ટ મેળવી શકાય છે. એ વિદ્યાના ઉપયોગથી કેટલાક કંગાલ ઘરો સુખી થયા છે, અને આખી જીંદગી સુધી અનેક પાપ કરનાર સુધરી ગયા છે એવિદ્યાથી વહાડકાપના કેસોમાં કલોરોફોર્મ સુધાડ્યા વગર દર્દો પર વહાડકાપ કરવું હોય તો વહાડકાપ કરી શકાય છે અને બીજા રોગો વખતે દવા વગર માત્ર હીપ્પોટીઝમ કરવાથી, તે રોગો સારા કરી શકાય છે.

સ્ત્રીઓને પ્રસવ વખતે થતી વેદના પણ આ વિદ્યાથી દૂર કરી શકાય છે, જેથી તે ઘણાજ આરામથી બાળકને

જન્મ આપી શકે છે, અને મોતથી બચી શકે છે.

મગજના દર્દ વાળાને તો આ વિદ્યાથી ઘણા લાભ થઈ શકે છે અને તે તદ્દન નવો માણસ બની જાય છે; આળસુ માણસ આ વિદ્યાના પ્રતાપે મહેનતુ થાય છે, બીન તાબેદાર માણસ તાબેદાર બને છે, નીમકહરામ માણસ નીમકહુલાલ થાય છે, અને કોકેન ખાનાર અને દારૂ પીનાર પોતાના વ્યસનો છોડી દે છે.

એ ઉપરાંત આ વિદ્યાથી આત્માને લગતું જ્ઞાન મેળવી શકાય છે, દુનિયામાં બનતા બનાવો દૂરથી જોઈ શકાય છે. ઘરમાં બેસીને, હજારો માઈલ પર બનતા બનાવોની ખબર મેળવી શકાય છે, અને મરણ પછી મનુષ્યનું શું થાય છે તેના ખુલાસા પણ મેળવી શકાય છે.

આવી એક ઉત્તમ વિદ્યાના તમે જાતા થવા પ્રયત્ન કરો એજ તમારા જન્મનું સાર્થક છે.

### ખોટો ભય.

કેટલીક નવલકથાઓમાં હીપ્નોટીઝમથી થતી અસર વિષે કેટલીક ભયકર વાતો લખવામાં આવી છે, પણ તે એટલી બધી તો અતિશયોક્તિમયી અને દરરોજના અનુભવથી વિરુદ્ધ જનારી છે કે તે ઉપર વિશ્વાસ મુકવો નકામો છે. પોતાની નવલકથાઓ મોટી સંખ્યામાં વેચાય તે માટે આમ લખવાનું યોગ્ય ધારવામાં આવ્યું હોય છે, જ્યારે પરિણામે જનસમુહ પર તેની ખોટી અસર થશે તે બીના એ લેખકો ધ્યાનમાં રાખતાજ નથી. વળી કેટલાક તખીબો આ વિદ્યા વિષે અજાણ છતાં અને તેનાથી પોતાના ધંધાને નુકસાન થશે એવી માન્યતાથી, એ વિદ્યા તરફ અનુભવ વગર પણ સખત

આણુગમે ધરાવે છે, અને તે જાહેરમાં પણ જાણુવે છે. તેથી ઉલ્લટું જો તેઓ તેનો ઉપયોગ પોતાના તખીખી ધધામાં કરે તો તેથી તેમને મોટો લાભજ થાય અને દર્દીઓને પણ તેટલોજ લાભ થાય. કાન્સની યુતીવર્સીડીના જાણીતા જગવિખ્યાત પ્રોફેસર ડૉ. જનહામે અને બર્લીનના ડૉ. મોસે હીપ્નોટીઝમનો ઉપયોગ હજારો દર્દીઓ પર કર્યા છતાં તેઓ એક પણ માણુસનો એવો દાખલો આપી શકતા નથી કે જેને હીપ્નોટીઝમથી નુકસાન થયું હોય. કેટલાક અધુરા જ્ઞાનવાળા લેખાણુઓ, કેટલીક વખત મોહનિદ્રામાં નાખેલા વિધેયને જાત્રત દરવા અશક્ત નિવડતાં, તેઓ ખીજઓના મનમાં ભય ઉત્પન્ન કરાતા કારણુભૂત થયા હતા ખરા, પણ કોઈ પણ વિધેય અસુક વખત બાદ પોતેજ જાગી ઉઠે છે, એ સિદ્ધાંત જેઓ જાણુ છે તેઓ ‘હીપ્નોટીઝમથી નુકસાન થાય છે,’ એ વિચારને હસી કાઢે છે.

### ખોટી વાતનો ફેલાવો.

વળી હીપ્નોટીઝમની ક્રિયાથી કેટલાક નાના રોગો અને હીસ્ટીરીયા જેવા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, એવી વાંતો જેઓ ફેલાવે છે, તેઓ પોતાના કથનના ટેકામાં એક પણ દાખલો આપી શકતા નથી. **તેમ થતુંજ નથી.** એવી ઉલ્લટું હીપ્નોટીઝમથી હીસ્ટીરીયા, ફેફડું અને ખીજ અનેક રોગો સારા થવાના અનેક પૂરાવા છે.

હીપ્નોટીઝમના ખેલ કરનારા કેટલાક (કહેવાતા જાદુગરો) હીપ્નોટીસ્ટો સાથે ધધાદરી વિધેયો હોય છે, જેઓ ઉપર હમ્મેશ એ ક્રિયા થતી હોય છે, તોપણ તેમના આરોગ્યને એ ક્રિયાથી નુકસાન થવાની કોઈ પણ ફરીયાદ મળી નથી.

કેટલાકો હીપ્નોટીઝમની વિધાને, મંત્ર, તંત્ર અને જાદુ કહે

છે, પણ તેમાં તેવું કંઈ પણ નથી. એ વિદ્યા આત્મા સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તેજ માત્ર એક કારણ છે કે જેથી જ્ઞાસુઓ ગુચ્છવાઈ જાય છે.

દરેક જીવમાં આત્મ રક્ષાની પ્રવૃત્તિ તો હોયજ છે. જે કોઈ વિધેય, વિધાયકની અસર નીચે સુકાય છે તેની આત્મરક્ષાની વૃત્તિ પણ તેનામાં કાયમ હોય છે. તેથી તે વિધાયકના તરફથી પોતાને નુકસાન થાય એવી કોઈ પણ સૂચના થતાં તેનો અમલ કરતો નથી.

### હીપ્નોટીઝમનો ઉપયોગ હંમેશા થાય છે.

હીપ્નોટીઝમનો અભ્યાસ મનુષ્ય સ્વભાવનો અભ્યાસ છે. જ્યાં સુધી દુનિયામાં કેટલાક મોટા અને ખીજા નાના છે, જ્યાં સુધી દુનિયામાં કેટલાક પ્રવૃત્તિશીલ અને ખીજા ઓછા પ્રવૃત્તિશીલ છે, જ્યાં સુધી દુનિયામાં કેટલાક શેઠ અને ખીજા નોકર છે, અને જ્યાં સુધી દુનિયામાં વસ્તા દરેકને સુખ મેળવવાની જ્ઞાસા છે, ત્યાં સુધી હીપ્નોટીઝમની હસ્તિ રહેવાની અને તેનો ઉપયોગ પણ હંમેશા થતોજ રહેશે. હું એવી આશા રાખું છું કે લોકો આ વિદ્યા વધુ સારી રીતે જાણે, શીખે અને તેનો સદુપયોગ ખીજના ભલા માટે કરવાનું મન પર લે.

આ પુસ્તક, દરેક જ્ઞાસુને એક અત્યુક્ત ઓપરેટર-તખીબ-અને ધાર્મિક વ્યક્તિ-ગનાવશે, એટલુંજ નહિ પણ આત્માની અનંત શક્તિઓનો તેને ખ્યાલ આપશે. અત્યાર સુધીનાં ઘણાક પુસ્તકોમાં માત્ર ખીજાઓના મન પર કાબુ મેળવવામાં અથવા હીપ્નોટીઝમથી ઉંઘ લાવવામાં આ વિદ્યા કેટલી ઉપયોગી છે તે બતાવવામાં આવ્યું છે; આ પુસ્તકમાં દરેક જણ પોતે પોતાની ઉપર, પોતાના શરીર

ઉપર અને પોતાના મન ઉપર કેવી રીતે કાબુ મેળવી શકે તે, તેમજ ખીજા ઉપર કાબુ કેમ મેળવી શકે તે અને પોતાના દુઃખોનું નિવારણ કરવા માટે આ વિદ્યાનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરી શકે તે પણ ખતાવવામાં આવ્યું છે. વિધાયકના ઉપયોગ માટે—તેને વિજયી નીવડવા માટે તે ક્રિયાઓ કરવાની છે, તે આ પુસ્તકમાં જણાવવામાં આવી છે—એજ ક્રિયાઓ વિધેય પણ કરી શકે અને પોતાના ઉપર કાબુ મેળવતાં શીખી પોતે નિરોગી, સખળ અને આત્મ વિશ્વાસી બની શકે.

### દરેક જણ શીખી શકે છે.

હીપ્પોક્રીઝમની વિદ્યાને હીપ્પોક્રીઝમ કહો, મેસ્મેરીઝમ કહો, મોહ નિદ્રા કહો, મોહ માયા કહો, કૃત્રિમ બેચુદ્ધિ કહો કે ગમે તે નામથી ઓળખો—અથવા હવે પછી તેને માટે ખીજા નામો રચવામાં આવે—તો પણ—અસલ જે શક્તિ હતી તે હાલમાં પણ છે, અને ધર્મ શાસ્ત્રોમાં જે કેટલાક ચમત્કારોની વાતો આપણે વાંચીએ છીએ, તે હાલમાં પણ બને એમ છે. પણ તે માટે આપણે તે ચમત્કાર કરનારાઓ પેઠે ઉચ્ચ આરિચ્યવાન, સત્યશીળ અને નિસ્વાર્થ વૃત્તિવાળા બનવું જોઈએ. આ વિદ્યાર્થી શરીર ઉપર મનનો અને આત્માનો વિજય થાય છે તે પ્રત્યક્ષ કરાય છે. આ પુસ્તકમાં જે જે રીતિઓ મોહનિદ્રા લાવવા માટે રજૂ કરવામાં આવી છે તે એવી છે કે સામાન્ય ખુદ્ધિ ધરાવતો કોઈ પણ માનવી તે શીખી શકશે અને તેનો ઉપયોગ કરી શકશે. હવે પછીના પૃષ્ઠોમાં દરેક આખી શકાય તેવા ખુલાસા આપવામાં આવશે, અને વિધેયમાં કુદરતી નિદ્રા જેવી સારી ઉંઘ કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરવી, અને તે મારફતે શું શું કાર્યો કરવાં તે વિગતવાર જણાવવામાં આવશે. જેમ જેમ વિધેયમાં વધુ સારી ઉંઘ—બર ઉંઘ—ઉત્પન્ન કરી શકાશે

તેમ તેમ તેના પર વધુ સારી અસર કરી શકાશે અને તેને કાયદો કરવા ઉપરાંત તેની દૃષ્ટિ એવી તો કેળવી શકાશે કે જેથી તે આખી દુનિયાના જ્ઞાનમાં ટૂંકાડી મારી શકશે; અને-જેને વિશ્વદૃષ્ટિ કહે છે, તે પ્રાપ્ત કરી શકશે. કાંઈ પણ વિધાયકે, પોતાના વિધેયમાં સામાન્ય ઉંઘ ઉત્પન્ન થાય નથી સતોપ પામવો નહિ એ કહેવાની ખાસ જરૂર છે. તેના તેને દરરોજ વધુ ખંતથી કેળવીને, વધુ ઉંઘમાં નાંખવા પ્રયત્ન કરવા જોઈએ અને પોતાના આરિચ્ચ ખળથી તેના પર કિતમોત્તમ અસર કરવી જોઈએ. જે પ્રમાણમાં વિધાયક વધુ ઉચ્ચ આદર્શો ધરાવશે, તે જાણમાં તેને વધુ ફતેહ મળશે એ તો સ્પષ્ટજ છે.

### હીપ્નોટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમ વચ્ચે ભેદ.

હીપ્નોટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમમાં શું ફરક છે ? એમ કેટલાકો પૂછે છે. તેનો જવાબ માત્ર એ છે કે બંનેમાં કાંઈ જાણવા જોગ ફરક નથી; પણ કેટલાકોનો એવો મત છે કે સૂચન ક્રિયાથી જે મોહનિદ્રા ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, તેને હીપ્નોટીઝમ કહેવામાં આવે છે, જ્યારે હવે પછી જે માર્જન રીતિ વિષે લખવામાં આવશે તે માર્જન ક્રિયા Passesથી જે સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે તેને મેસ્મેરીઝમ કહેવામાં આવે છે.

આ પુસ્તકના લેખકનો મત એ છે કે આપણે નામ સાથે ખાસ કામ નથી પણ કામ સાથે કામ છે; અને આ પુસ્તકમાં જે રીતિઓ દર્શાવવામાં આવી છે તેમાં સૂચનનો તેમજ માર્જનનો-બંનેનો ઉપયોગ કરવાનું દર્શાવવામાં આવ્યું છે. તેમ કરવાથી વિધેયને જરૂર નિદ્રામાં લાવીને અસરકારક પ્રાણુ પ્રયોગ કરી શકાય છે, અને ધાર્યા પ્રમાણેનું સાર પરિણામ લાવી શકાય છે.

## ચેતવણી.

કોઈપણ સ્વાર્થ માટે વશીકરણ ક્રિયા કરતા ના.

વિધેયની મરજી વિરૂદ્ધ કોઈ સૂચન કરતા ના.

વશીકરણની ક્રિયા દરમિયાન, વિધેયને કંઈ નુકસાન ન થાય તેની સંભાળ રાખજો.

વિધેયને ધાસ્તી લાગે તેવા સૂચન કરતા ના.

વિધાયકની અસર અટકાવવા માટે, વિધેય જો મુખના તાળવાને પોતાની જાભની ટીચકી લગાડશે તો વિધાયકને વિજય મળશે નહિ.

વિધાયક ગભરાશે તો તેને વિજય મળશે નહિ-તેણે શાંતિ રાખવીજ જોઈએ.

વિધાયકમાં કોઈ કુટેવ હોવી ન જોઈએ-તેના હાથ, નખ, દાંત અને કપડાં સ્વચ્છ હોવા જોઈએ.

ગરમ અને રેશમી કપડાં પહેરેલ વિધેય ઉપર કોઈ વિધાયક અસર કરી શકશે નહિ.

વિધેય જાગ્રત થતાં તેનામાં જે જે અસરો મુચ્છા-વસ્થામાં કરવામાં આવી હોય તે અમુક અપવાદ શિવાય દૂર થાય છે, માત્ર જે જે સૂચનાઓ જાગ્રત અવસ્થામાં લાવવા માટે આપવામાં આવી હોય તેની અસર રહે છે.





## મકરણ ૧૪ મું.

### આઠ દશમાંથી સારો વિધેય કમ મેળવાય?

આઠ દશ કે વધુ મનુષ્યોમાંથી જલદી અસર થાય એવો વિધેય કેવી રીતે શોધી કાઢવો? તે દરેક વિધેયને જાણવું અગત્યનું છે. એ માટે નીચલી રીતિરે અસરકારક જાણાઈ છે:—

એક મોટું ગોળ ટેબલ મુકી અને તેની આસપાસ ખુરશીઓ ગાઢવો: તેમાં બધા માણસોને બેસાડો: તમે પણ એક ખુરશી ઉપર બેસો. બાદ દરેકને કહો કે પોતાનો હાથ— છીથી આંગળા સુધીનો ભાગ—ટેબલ ઉપર ચત્તા રાખે. તમે ટેબલની બાજુ પર ઉભા રહી, બધાથી આંગળા સુધીના તેઓના દરેકના હાથ ઉપર એક પછી એક, અનુક્રમે આંગળા પહોળા રાખી, પાસીસ-માર્જન-કરતાં હો તેમ—તેના હાથના કોઈપણ ભાગને સ્પર્શ કર્યા વગર ધીરે ધીરે તેના હાથના આંગળાના ટેરવા સુધી પાંચ સાત મિનિટ, પાસીસ-માર્જન કરો.

એ રીતે અનુક્રમે દરેકને કરતાં જે હાથ પર ખાલી ચઢે અથવા કંઈ જણજણાટ થાય તે માણસ વિધેય થવા માટે સૌથી વધારે લાયક છે એમ જાણવું.

### બીજી રીત.

ખુરશી પર બેઠેલા મનુષ્યોમાંથી એક ઉમેદવારના કપાળ ઉપર વિધાય-

કે પોતાનો હાથ અડધો ઇંચ દૂર રાખીને તે ઉપર તેને જોવાનું કહેવું. એ વખતે વિધાયકે પોતાની દૃષ્ટિનું ત્રાટક, વિધેયના એ ચક્ષુની વચ્ચે બ્રુકુટીના ભાગ પર કરવું, અને પાંચેક મિનિટ હાથ ખેંચવો. તેમ કરતાં એકાદનું માથું વિધાયકના હાથ તરફ ખેંચાશે.

જેનું મસ્તક વિધાયક તરફ જલદી ખેંચાય તે વિધેય હીખો-દીઝમની ક્રિયા કરવા માટે સૌથી વધુ લાયક છે એમ માનવું.

## ત્રીજી રીત.

ત્રીજી રીત આ પ્રમાણે છે:—

એક ઓરડામાં આઠ દશ જાણુને ભેગા કરો અને ખુરશી ઉપર એક ટેબલની આસપાસ બેસાડો.

તે બાદ તમે કોઈ ચળકતો પદાર્થ અથવા હીખોદીઝ બોલ લાઇ, અથવા એક નવો રૂપીયો લઇ તમારી હાથેલીમાં તે રાખી તેના તરફ એકાગ્ર નજરે જોવા દરેકને કહો.

તમે તેમને કહો કે “ એકાગ્ર ચિત્ત કરવાની સૌથી સારી શક્તિ કોનામાં છે તે જાણવાની મારી ઇચ્છા હોવાથી અને તમને પણ તે વિષે ખાત્રી થાય તેથી આ અખતરો હું કરું છું. તમે એકાગ્ર ચિત્તથી આ તરફ જુઓ: હસશો મા: ખીજ વિચાર કરશો નહિ.”

એ વખતે તમે તમારા હાથમાંની ચળકતી ચીજ એવી રીતે પકડો કે તે દરેક તે ઉપર એકી નજરે જોઇ શકે.

તમે વધુ બોલતાં કહો કે: “હું આ અખતરામાં કંઈ પણ સૂચના કરવા માંગતો નથી. પણ તમે આ ચીજ તરફ જોવાનું ચાલુ રાખશો, તેમ તમારી આંખો ધીમે ધીમે મિંચાઈ જતી જણાશે. તે વખતે તમે ધીમે ધીમે આ ચીજને જોતાં બંધ થશો. તે એક

વખત નાની દેખાશે-તે બાદ ને વધુ નાની દેખાશે-તે બાદ તે બહુજ નાની દેખાશે અને આખરે દેખાતી બંધ પડશે, અને તમારી આંખો મીંચાઈ જશે.”

બસ ! હવે તમે બોલ્યા વગર પેલી ચળકતી ચીજ પકડી ઉભા રહો ને જુઓ કે શું થાય છે.

ધીમે ધીમે તેઓની આંખ બંધ થતી જણાશે; પહેલા એકાદ જણુનું, તે બાદ બીજાનું, તે બાદ ત્રીજાનું, એમ લગભગ દરેકનું માથું નમી પડતું જણાશે; કેટલાકે આ વખતે જરા પણ અસર થયા વગર આમ તેમ પોતાની આંખો ફેરવશે; પણ તેમને ચૂપ રહેવા અને એક પણ શબ્દ ન બોલવા ઇશ્વારતથીજ સમજાવ્યો; કેમકે નહિ તો બીજા ઝુંપણમાં પડ્યા હશે તે પણ જાણી ઉઠશે.

ન્યારે બે ત્રણ ઝોકાં ખાતા જણાય ત્યારે ધીરથી તેઓની પાસે જઈ શાંત અવાજે નીચેની મતલબના શબ્દો બોલો:—

“હીપ્નોટીક બોલ અથવા મારા હાથમાં રાખેલી ચળકતી ચીજ તરફ તમે એકાગ્ર નજરે જોવાનું ચાલુ રાખ્યાથી, તમારા મગજમાંનું લોહી પાછળ હટી ગયું છે અને તેથી તમે ઝુંપવા લાગ્યા છો અને તમને ઉધ આવે છે. જો હજી પણ તમે એ ચળકતી ચીજ તરફ જોવાનું ચાલુ રાખશો તો તમો ભર ઉધમાં પડશો. મગજમાંથી રક્ત ઓઘુ થતાં ઉધ આવેજ. હવે તમે ઉઘો-ઉઘી જાઓ-શાંતિ થી ઉઘો.”

હવે કેટલાક ઉધમાં પડશે.

પાંચેક મિનિટ બાદ તમે બોલો કે: “હું એક, બે, અને ત્રણ કહી રહીશ કે તમે બધા જાગૃત થશો.”

ધીમે ધીમે હવે તમે ત્રણ ગણો એટલે બધા જાગૃત થશે. તે પછી તમે ઉધમાં પડેલા દરેકને પુછા કે:—“ તમને કેવી

નિદ્રા આવી ? ”

તેમાંના કેટલાક કહેશે કે તેમને ઉંઘ આવીજ નહોતી. આ માણસોનું મગજ ખીજા વિચારોમાં ધુમતું હતું તેથી તેઓને ઝુંપણ સરખી પણ આવી નહતી.

ખીજા કેટલાક કહેશે કે તેમને ઝાકાં આવતાં હતાં અને ઉઘવાની ઇચ્છા હતી. આવા માણસો ઉપર કંઈક અસર થયેલીજ ગણાય અને તેવાને તમો મોઢ નિદ્રામાં નાખી શકશો.

ખીજા કેટલાક કહેશે કે તેઓ ભર ઉંઘમાં પડ્યા હતા. આવું કહેનારા વિધેય તરીકે સૈાથી વધુ લાયક છે, જ્યારે ખીજા સ્થિતિમાં મુકાયલા માણસો ઉપર કેટલીક અજમાયશ બાદ અસર કરી શકાશે, અને જોઓને ઉંઘ આવી નહતી તેઓ ઉપર ઘણી મુશ્કેલીથી હીપ્પોટીઝમની અસર કરી શકાશે.

## ચોથી રીત

અથા માણસોને ખુરશીઓ ઉપર આરામથી બેસાડો અને તેઓ ની આગળ તથા પાછળ તમે માજીન કરવા માટે થોડીક જગ્યા રાખો. વળી દરેક માણસને એવી રીતે બેસાડો કે એકના ધુંટણ તેની પછી બેઠેલા માણસના ધુંટણ સાથે અડતા રહે. તેઓને પોતાના હાથ પોતાના ધુંટણ ઉપર મુકવા અને મસ્તક જરા નમતું રાખવા કહો.

બાદ સમાધિ કરવાની શરૂઆતમાં નાકની દાંડી ઉપર દૃષ્ટિ સ્થાપીએ છીએ, તેમ તેમને આંખા ઢળતી રાખી પોતાની નાકની દાંડીને એકાગ્ર આંખે જોવાતું કહો.

વળી તેમને કહો કે કોઈ પણ ખીજો વિચાર કરશો તો તમો વિજય મેળવશો નહિ: જો તમને ઉંઘ આવે તો આંખો બંધ કરી ઉંઘી જાઓ.

એ રીતે તેઓ નાક પર દૃષ્ટિ સ્થાપે તે બાદ એક પછી એક માણસ પર માથાથી ઘુંટણ સુધી પાસીસ કરવા શરૂ કરે.

બાદ તેમની પાછળ જઈ પાછળના ભાગ પર માથાથી કેડ સુધી માર્જન કરે.

દરેકના ઘુંટણ, ખીજના ઘુંટણને અડતા રહે તે ધ્યાનમાં રાખજો.

જો માર્જન કરતાં એકાદ માણસ ઝોકાં ખાવા માંડે તો તેની બ્રુકટી વચ્ચે અંગુઠો દાખી, બાકીની આંગળીઓ માથા પર મુકે. અંગુઠાને હવે જરા દબાવે અને તેને આંખો બંધ કરવા કહે. વળી પાછો અંગુઠો જરા દબાવી તેને કહે કે: “આરામથી ઉઘો-ઉઘો-ઉઘો” અને જો તે ઝોકાં ખાય તો તેને ટેકાવીને ખુરશી પર ખરાબર બેસાડો.

આવી રીતે જેના પર જલદી અસર થાય તે વિધેય થવા માટે વધુ લાયક ગણાવે જોઈએ, અને તેના પર તમે જલદી હીનો-ટીઝમની ક્રિયા કરી શકશો.

જે કોઈ માણસ ઝોકાં ખાતા હોય તે બધા પર માર્જન કરશો તો તે બધા ઉંઘવા માંડશે.

## પાંચમી રીત.

જે માણસને તમે મુર્ચ્છાવસ્થામાં લાવવા માંગતા હો તે માણસ ધણા માણસની વચ્ચે બેઠો હોય ત્યારે તેની પાસે જઓ-ઉભા રહો અને તમારી આંખો મટકુ માર્યા વગર તેની તરફ રાખો. એ વખતે તે તમારા તરફ જોવાને ખમચાશે. તેમ થાય કે તરત તમે કહે કે: “મારી આંખમાં તમે જોતા રહો. તાકીને ખરાબર મારી આંખોમાં જુઓ. હવે તમે ખીજ તરફ જોઈ શકશો નહિ-હવે તમે ઉભા થાઓ-મારી પાછળ આવો-આવો-આવો-આવો-” આમ

૧૬ સંકલ્પ રાખી બોલવું ચાલું રાખો.

એ વખતે તમે તમારો હાથ લંબાવો અને તેની તરફ તે હાથ રાખી તેને ખેંચતા હો તેમ તે ખેંચે એટલે તે તરત તમારી પાછળ દોરાશે. તમે ધીમે ધીમે પાછળ હટતા જાઓ અને તે પાછળ આવશે. જો તે પાછળ આવે તો માનજો કે તે તમારી અસર નીચે છે.

આ શિવાય બીજી રીતો પણ છે, પણ તે બધી પોતાના અનુભવ ઉપર આધાર રાખે છે અને દરેકે પોતાના અનુભવ પ્રમાણે તે નવી ઉપગતી કાઢતાં શીખવું જોઈએ.



## પ્રકરણ ૧૫ મું.

### તંદ્રાવસ્થા.

અત્યાર સુધીમાં હીપ્નોટીઝમની અવસ્થા-મોહ નિદ્રા-મુર્ચ્છા વસ્થા અથવા તંદ્રાવસ્થા કેવી રીતે કેટલા માણસમાં ઉત્પન્ન કરવી તેની જુદી જુદી સહેલી રીતોએ, સહેલામાં સહેલા અને સાદા શબ્દોમાં તમારી સમક્ષ રજૂ કરવામાં આવી છે, જે ઉપરથી તમે એક ઉત્તમ હીપ્નોટીસ્ટ થઈ શકશો એ નક્કી છે.

પણ એ મુર્ચ્છાવસ્થા અથવા તંદ્રાવસ્થા શું છે તે જાણવા તમને વિચાર આવે એ સ્વાભાવિક છે. આ સ્થિતિ આંતર મનની એક અવસ્થા છે અને તેમાં આંતર મન મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. માણસમાં

### એક મન કે બે મન

છે તે વિષે ઘણા થોડાઓએ વિચાર કર્યો છે, પણ અત્રે ખુલાસેથી જણાવવાની જરૂર પડે છે કે મનુષ્યમાં એક મન નહિ પણ બે મન છે-(૧) સામાન્ય અથવા બાહ્ય મન-(૨) આંતર મન.

આ માટે આપણા અનુભવમાં દરરોજ આવતા એક બતાવનો આપણે વિચાર કરીશું.

જ્યારે સ્વપ્ન આવે છે ત્યારે આપણે કેટલાક અનુભવ કરીએ છીએ, પણ તે વખતના અનુભવને જોળખનાર મન, આપણે

જાગૃત હોઈએ તે વખતે જે મન કામ કરે છે તેના કરતાં જુદુંજ મન હોય છે. તે માટેનો પૂરાવો એ છે કે આપણે જાગૃત અવસ્થામાં હોઈએ ત્યારે તો મન યુદ્ધિપૂર્વક કામ કરે છે, જ્યારે નિદ્રાની તંદ્રાવસ્થામાં જે મન સ્વપ્નનો અનુભવ કરે છે, તે જાગૃત અવસ્થાના મન કરતાં જુદીજ રીતે, જે કંઈ બનાવો સ્વપ્નમાં બને છે તે માની લે છે-જાગૃત અવસ્થાના મન માફક તે તકરાર કે ફલીલ કરતું નથી-યુદ્ધિનો ઉપયોગ કરતું નથી અને બધું માની જ લે છે.

યુદ્ધિની ગેરહાજરીથીજ બાહ્ય મન અને આંતર મન વચ્ચેનો તફાવત જણાઈ આવે છે. એ વિચારની બાબતમાં બંને મનનો સ્વભાવ એક સરખો છે. એટલે કે જાગૃત અવસ્થામાં અનુભવાતા બનાવો માફકજ તંદ્રાવસ્થામાં સ્વપ્નનોનો અનુભવ થાય છે. વળી સ્વપ્નમાં બનતા બનાવો જાગૃત અવસ્થાના બનાવોનું રૂપાંતર હોય છે ! જેઓ આપણા સ્વપ્નમાં દર્શન આપે છે અને દેખાય છે, તેઓ મોટે ભાગે જાગૃત અવસ્થામાં આપણા સંબંધમાં આવેલાજ બધો હોય છે એ ઉપરથી આપણે કદી શકીએ કે આપણી જાગૃત અવસ્થામાં અને તંદ્રાવસ્થામાં, જે જુદા જુદા પ્રકારના મન કામ કરે છે-જેમાંનું એક મન યુદ્ધિપૂર્વક કામ કરે છે, જ્યારે બીજું મન યુદ્ધિનો ઉપયોગ કર્યા વગર કામ કરે છે-જે કે તેઓ એકમેક સાથે ઘણોજ ઘાડો સંબંધ ધરાવે છે અને મોટે ભાગે એક સરખા છે.

જાગૃત અવસ્થામાં આપણી યાદદાસ્ત શક્તિ ઘણી ભૂલો કરે છે, જ્યારે તંદ્રા અને સ્વપ્નાવસ્થામાં તેજ યાદદાસ્ત શક્તિ ઘણીજ તેજ હોય છે. આંતર મનમાં આખી જીંદગી દરમિયાન બનેલા બનાવોની સવીસ્તર નોંધ હોય છે. એ મન તે આત્માની નોંધપોથી છે, અને જ્યારે તે નોંધપોથી ઉપરથી દરરોજની ચિતાઓ-દુખો



અને મુશ્કેલીઓનો અંતરપટ (જે જંગમ અવસ્થામાં પડેલો હોય છે) ઉપાડી લેવામાં આવે, ત્યારે તે મનને-આંતર મનને-આખા જીવનના અનેક બનાવો તરત યાદ આવી જાય છે અને તેની અદ્ભુત શક્તિ ખુલ્લી થાય છે. જે માણસ અકસ્માત સંજોગે મોતના ભયમાં આવી પડે છે તેઓની ચક્ષુ સમક્ષ રોમાની શીલમ માફક એકજ પળમાં આખી જીંદગીના બનાવો રજુ થાય છે તે આજ કારણથી.

બાહ્ય અને આંતર મન વચ્ચેનો આંતરપટ કેટલીક વખત બહુજ પારીક હોય છે. જે સાધુઓ, સમાધિ કરનાર યોગીઓ, અવધાનીઓ અને મહાત્માઓનો અનુભવ પરથી ખુલ્લું જણાય છે.

હીપ્નોટીઝમની ક્રિયાથી બાહ્ય અને આંતર મન વચ્ચેનો આંતરપટ ખુલી જાય છે, અને તેની અસર હેઠળનો માણસ પોતાના આંતર મનનો સંપૂર્ણ ઉપયોગ કરે છે.

### **આંતર મન નિર્દોષ બાળક જેવું છે.**

આંતર મન નિર્દોષ બાળક જેવું છે, અને જે કંઈ કોઈ કહે તેને માની લે છે. તે તમારી સૂચનાઓ મામે દલીલ કરતું નથી તેમ તેનો વિરોધ કરતું નથી; શિવાય કે તેની પ્રકૃતિની સંપૂર્ણ વિરુદ્ધ હોય. જેમ તમે તમારા સ્વપ્નનો વિરોધ કરી શકતા નથી તેમજ આમાં બને છે.

### **તંદ્રાવસ્થા.**

હીપ્નોસીસની નિદ્રા-કૃત્રિમ નિદ્રા-તંદ્રાવસ્થા-એવી અવસ્થા છે કે જેમાં બાહ્ય મન શાંત થઈ જાય છે અને આંતર મન પોતાના પૂરે દમામમાં કામ કરવા માંડે છે. જંગમ અવસ્થામાં જે માણસ બાહ્ય મનના હુકમ માને છે, તેજ માણસ હીપ્નોસીસની નિદ્રામાં-તંદ્રાવસ્થામાં-આંતર મનના હુકમો માની લે છે. એ આંતર મનમાં

સામા માણસના હુકમો-તે જે સ્વરૂપમાં મળે-તેજ સ્વરૂપમાં-માની લેવાનું ભોળપણ અથવા નિર્દોષતા છે.

હીપ્પોટીઝમની વિદ્યા તખીઓ માટે ઘણીજ અગત્યની છે કેમકે તેઓ આંતર મન પર હુકમો મોકલી, તેને તાઆમાં લઇ, દર્દીને એવી મુર્ચ્છાવસ્થામાં મુકે છે કે તેને જે કંઈ કહેવામાં આવે તે તે માની લે છે. હીપ્પોટીઝમની ક્રિયા આંતર મનને બાહ્ય મદદ આપવાનો એક માર્ગ છે, જે માર્ગે વિધાયક આંતર મનને દોરવી જાય છે. જે દર્દી પર વહાડ કાપ કરવાની હોય તે દર્દી, વિધાયકે કરેલો હુકમ આંતર મનની પ્રેરણાથી માની લેતો હોવાથી તેને વહાડ કાપ વખતનું દુખ જણાતું નથી. એ કારણથી તંદ્રાવસ્થામાં મુકાયેલા વિધેયને જે વિધાયક એમ કહે કે અ-મુક દર્દ દૂર થયું છે તો તે માની લે છે અને તેનું દર્દ નાબુદ થયેલું જણાય છે: તેજ રીતે તે પથરને કુલ માની લે છે: તેલને અત્તર માની લે છે, અને વિધાયકે આપેલા આંતર અક્ષુથી બંધ કાગળ વાંચી શકે છે અને છુપાયેલી દોલત જોઈ શકે છે. આ સર્વ સ્થિતિ જગૃત અવસ્થામાં અનુભવાતી નથી.

આંતર મનને વિધેય પોતે અથવા વિધાયક જગૃત કરે તો-તેના પરનો આંતર પટ દૂર થાય તો-એ સ્થિતિ ખુલ્લી થઈ જાય છે. જે કોઈ પોતેજ પોતાના આંતર મનને જગૃત કરે તો તેને સ્વસૂચન કહેવામાં આવે છે: અને બીજા મારફતે બ્યારે આંતર મન જગૃત થાય છે ત્યારે તેને હીપ્પોટીઝમ-કૃત્રિમ નિદ્રા અથવા મોહિની નિદ્રા કહેવામાં આવે છે.

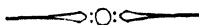
**કૃત્રિમ અને ખરી નિદ્રામાં શું ફરક છે ?**

ઉપરના ખુલાસા પરથી એ બીના પણ ખુલ્લી થશે કે કૃત્રિમ

નિદ્રા ખરી નિદ્રા કરતાં અમુક પ્રકારે જુદી છે. હીપ્નોટીઝમ અથવા કૃત્રિમ નિદ્રા દરમિયાન યાદદાસ્ત શક્તિ અસાધારણ તેજ હોય છે, જ્યારે જાગૃત અવસ્થામાં તેમ હોતું નથી.

પરંતુ જે વિધેયને કૃત્રિમ નિદ્રામાં વધુ વખત રાખવામાં આવે તો તેને સ્વાભાવિક કુદરતી નિદ્રા આવે છે અને કૃત્રિમ નિદ્રાને બદલે કુદરતી ઉંઘનો તે અનુભવ કરે છે.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જેમ કૃત્રિમ નિદ્રામાંથી કુદરતી ઉઘમાં માણસ ચાલ્યો જાય છે, તેમ કુદરતી નિદ્રામાંથી તે કૃત્રિમ નિદ્રામાં પણ જઈ શકે છે. એજ કારણથી ઉંઘ દરમિયાન ઘણાંઓની ખરાબ ટેવો સુધારી શકાય છે, બોબડા અને તોતડા છોકરાંઓને સ્પષ્ટ બોલતાં કરી શકાય છે, નબળા શરીરવાળાને મજબૂત શરીરના કરી શકાય છે અને જે બચ્ચાંઓ ભણવામાં બોયડા હોય તેઓને તેજસ્વી બનાવી શકાય છે. અમેરીકામાં આવી રીતે કામ કરનારા સંખ્યા બંધ ખાતા-ઓ છે, જ્યાં માળાપો પોતાના બચ્ચાંઓને લઈ જઈ તેમના પર હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરાવી, તેઓના દુર્ગુણો સુધારે છે અને તેમની પ્રુદ્ધિ પણ ખીલવે છે.



## પ્રકરણ ૧૬ મું.

### માર્જન ક્રિયા અથવા પાસ કરવાની રીત.

આંખોના ત્રાટકથી અને શબ્દોની સૂચનાથી વિષેય જે તંદ્રાવસ્થામાં મુકાય છે તે સ્થિતિને સંકલ્પ બળથી વધારે અસરકારક કરી શકાય છે, પણ જો એ તંદ્રાવસ્થાને વધુ ગાઢ બનાવવી હોય તો તે માટે માર્જન ક્રિયા-જેને અંગ્રેજીમાં પાસ (Pass) આપવાની ક્રિયા કહેવામાં આવે છે, તે ક્રિયા કરવી પડે છે. એ માર્જન ક્રિયા કરવાની રીત નીચે પ્રમાણે છે:-

#### ઝોજસની આપ લે.

મનુષ્યના શરીરના કેટલાક એવા ભાગો છે કે જેમાંથી તેનું ઝોજસ અથવા તેની વિચાર પ્રભા બહાર નીકળીને પ્રસરે છે. આ ભાગો મનુષ્ય શરીરના છેડા પર આવેલા છે અને તેમાં નીચલા મુખ્ય છે:- હાથની હાથેલી-પગની પાની-માથું અને આંખો. આંખોમાંથી જે ઝોજસ પ્રસરે છે તેને આપણે આંખોના ત્રાટક અથવા તેજ રૂપે અગાઉ જોયું છે.

હવે ઉપર જણાવેલ ઝોજસ અથવા વિચાર કિરણ અથવા વિચાર પ્રભા હરેક પળે આસપાસ પ્રસરે છે અને જો સંકલ્પ કરવામાં આવે તો તે ઝોજસ એક શરીરમાંથી બીજા શરીરમાં ઉપર જણાવેલ શરીરના ભાગો મારફતે દાખલ કરી શકાય છે. એ કામ માટે સૌથી વધુ સગવડ ભર્યો શરીરનો ભાગ તે હાથ છે અને તે મારફતે એક માણસ

પોતાનું ઓજસ યીજનમાં દાખલ કરવાની જે ક્રિયા કરે છે તેને માર્જન ક્રિયા-હાથ ઉતાર અથવા પાસ કહે છે. આ કામ માટે હાથનો આંગળાથી કાંડા સુધીનો ભાગ ઉપયોગમાં આવે છે.

### પ્રબળ અને નિર્બળ શરીર.

જેમ વિજ્ઞાનીના—પ્રબળ (Positive) અને નિર્બળ- (Negative) એકેકથી ઉલટી દિશાના બે સ્થાન— કલ્પવામાં આવ્યા છે, તેમ મનુષ્ય શરીરના પણ બે ભાગ કલ્પીએ તો એક ભાગને પ્રબળ અને બીજાને નિર્બળ કહી શકાય.

મનુષ્યનો જમણો ભાગ એ કલ્પના પ્રમાણે પ્રબળ Positive છે, જ્યારે ડાબો ભાગ નિર્બળ Negative ગણાય છે, એટલે કે જમણા ભાગના બધા અવયવો પ્રબળ અને ડાબા ભાગના બધા અવયવો નિર્બળ ગણાય છે.

તેજ રીતે હાથેલીનો ચ-તો ભાગ પ્રબળ અને પાછળનો ભાગ નિર્બળ ગણાય છે.

એજ રીતે માણસની છાતી, પેટ વિગેરે આગલનો ભાગ પ્રબળ ગણાય છે જ્યારે પીઠનો ભાગ નિર્બળ ગણાય છે.

પ્રબળ ભાગ વિધેયને કૃત્રિમ નિદ્રામાં-મૂર્છામાં કે તંદ્રામાં નાંખવા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે, જ્યારે નિર્બળ ભાગ તે અસર દૂર કરવા અને તેને જાગૃત કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે.

ઉપરના ભાગો ઉપર અમુક રીતે હાથોને ઉતારવાની જે ક્રિયા તે માર્જન ક્રિયા.

### માર્જનના બે પ્રકાર.

માર્જન ક્રિયા મુખ્યત્વે બે પ્રકારની છે;—

- (૧) વિધાન માર્જન. (Magnetising or Hypnotising Pass. )

(૨) વિસર્જન માર્જન. (Dehypnotising Pass.)

### વિધાન માર્જન

વિધાન માર્જન માથાથી પગ સુધી એક અથવા બે હાથથી કરવામાં આવે છે.

એક હાથથી નીચે પ્રમાણે માર્જન થઈ શકે છે:-

પોતાના જમણા હાથની હાથેલીમાં લાડવો કે બોલ પકડ્યો હોય ત્યારે હાથેલી જેવો આકાર લે, તેવો આકાર હાથેલીને આપી, તે હાથેલી વિધાયકે વિધેય તરફ રાખવી અને આંગળીનાં ટેરવા વિધેય તરફ રાખવા. એ વખતે આંગળીઓ ભેગી રાખવી, કેમકે તેમ કરવાથી આંગળીઓમાંથી વહેતું ઓજસ વહી જતું નથી. એવી રીતની હાથેલી વિધેયના માથા આગળ લાઇ જવી પણ તેને અડાડવી નહિ; અને તેમાંથી વિજળીનો પ્રવાહ ફેંકતા હોઈએ તેમ તેના માથા ઉપર તે પ્રવાહ ફેંકવો.

જો છાતી ઉપર કે પગ ઉપર વિધાન માર્જન કરવું હોય તો ત્યાં પણ એ રીતેજ કરવું.

કેટલાક વિધાયકો હાથેલીનો ઉપયોગ નહિ કરતાં આંકણી જેવી કાળી લાકડીથી માર્જન કરે છે. તેમ કરવાનો લાભ એ છે કે વિધાયકના હાથમાંથી નીકળતો ઓજસ પ્રવાહ લાકડીમાં એકત્ર થાય છે અને ત્યાંથી તે વિધેયના ઉપર જતો હોવાથી વિધેય ઉપર જલદી અસર થાય છે.

વિધાન માર્જન બે હાથથી પણ થઈ શકે છે અને તેના ધણા પ્રકાર છે:-

### ટ્રીમ્યુલસ પાસ.

ટ્રીમ્યુલસ પાસ (Trimulous Pass) આ પાસમાં વિધાયક બંને હાથોની હાથેલી વિધેયના માથા તરફ રાખી તે ધીમે ધીમે તેના મુખ

ઉપરથી ઉતારી, છાતી તથા હાથ ઉપરથી ખંને હાથોઉતારે છે; અને જે લંબ પાસ વિષે હવે પછી લખ્યું છે, તેની માફકજ બધી ક્રિયા કરે છે. આ માર્જન ક્રિયામાં હાથની હાથેલી વિધાયકની તરફ હોય છે.

### **લોંગ પાસ-( Long Pass ) લંબ પાસ**

લંબ પાસ સર્વેથી અગત્યની માર્જન ક્રિયા છે. તેનો ઉપયોગ તંદ્રાવસ્થા ઉત્પન્ન કરવા માટે અને શરીરને વજન જેવું સખ્ત બનાવવા માટે કરવામાં આવે છે. શરૂઆતમાં વિધાયક પોતાના ખંને હાથ પોતાના મસ્તક ઉપર લઇ જાય છે, અને તે બાદ તે હાથો-વિધેય તરફ હાથેલી રહે તેમ-વિધેયના મોઢા પરથી, છાતી પરથી, પેટ પરથી અને હાથ પરથી ધીમે ધીમે ઉતારે છે. જ્યારે ખંને હાથ પગ સુધી પહોંચે છે, ત્યારે કમર તરફ એ હાથો જરા બંધ અવસ્થામાં લઇ જઇ ત્યાં કોઇ વસ્તુ ખંખેરતો હોય તેમ તે ખંખેરે છે, અને તે બાદ પાછા ખંને હાથો મસ્તક ઉપર લઇ જઇ, પહેલાની માફક પાછા આખા શરીર પરથી ઉતારે છે: આ રીતે પાંચ મિનિટથી પચીસ મિનિટ સુધી પાસ કરવા પડે છે, અને જે મહાવરો હોતો નથી તો વિધાયક થાકી જાય છે. વિધાયકે એ પાસ કરવાની ટેવ પાડવા માટે ઘણા દિવસ એકાંતમાં કોઇ ખુરશી કે તકીયાને મનુષ્ય તરીકે કલ્પી એ ક્રિયા કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

### **ગોળ પાસ (Circular Pass.)**

વિધેયને ખુરશી પર બેસાડી, તેના મસ્તક ઉપરથી ઉંચા આંગળા રાખી, ખંને હાથના આંગળા ગોળગોળ ફેરવવામાં આવે છે તેને ગોળ પાસ કહે છે. મસ્તકના અને

તાવના દર્દવાળાઓ માટે આ પાસનો ઉપયોગ થાય છે.

જે માર્જન ક્રિયા માથાથી પગ સુધી કરવામાં આવે છે તેને સંપૂર્ણ માર્જન પણ કહેવામાં કહે છે: જે માર્જન, માથા, કમર, કે પેટ સુધી કરવામાં આવે છે તેને વિરામ માર્જન તરીકે કહેવામાં આવે છે: શરીરના કોઈ પણ એક ચોક્કસ ભાગ પર જે માર્જન કરવામાં આવે છે, અને તે માર્જન તેને જડ બનાવવામાં આવે છે તેને કેટલાક સંક્ષિપ્ત માર્જન કહે છે.

### વિસર્જન માર્જન.

નિદ્રામાં પડેલા વિધેયને જગાડવા માટે જે માર્જન ક્રિયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેને વિસર્જન માર્જન કહે છે. શરીરના આગલા ભાગ ઉપર લંબપાસ કરવામાં આવે છે તેથી ઉલટી રીતે પીઠ પાછળ કમર આગળથી શરૂ કરી માથા સુધી હાથ લઈ જઈને બંને હાથથી એ માર્જન કરવામાં આવે છે, જેથી વિધેય જાગૃત થાય છે. એને રીવર્સ Reverse અથવા અપવર્ડ Upward Pass પણ કહે છે.

બીજી રીતે એ પાસ, હાથેલી વિધેય તરફ રાખી, પગથી શરૂઆત કરી મસ્તક તરફ ઉચે હાથ લઈ જઈ કરવામાં આવે છે અને હાથ મસ્તક આગળ ખખેરીને મુઠ્ઠી વાળી લાવી, પાછા પગ આગળથી બીજા પાસ શરૂ કરવામાં આવે છે,

**વિસર્જન માર્જન** એટલે વિધાયકતા કાણુમાંથી વિધેયને છુટો કરવા માટે—કાણુ વિસર્જન કરવા માટે—ના પાસ. તેમાં હાથેળાની પાછળનો ભાગ વિધેય તરફ રહેવો જોઈએ. જે વખતે એ પાસ કરવામાં આવે ત્યારે મનમાં સંકલ્પ કરવો કે વિધેય જાગૃત થવો જોઈએ, અને એ સંકલ્પ સાથે માર્જનનો ચાલુ રાખવા જોઈએ.

આ પાસ નહિ કરતાં ફક્ત વિધેયની આંખો પરથી નીચેથી



ઉપર રૂમાલ લઈ જઈને કેટલાકો વિધેયને જાગ્રત કરે છે, જેમ કરતાં “ જાગો ” “ જાગો ” એવા શબ્દો બોલવા પડે છે.

વિસર્જન માર્ગ ન—ઉલટા માર્ગ ન—અથવા ઉપર જતા પાસ કરવાથી વિધેય જાગે છે, પણ તે વખતે વિધેય જાગવો જોઈએ એવો સંકલ્પ મજબૂત રીતે વિધાયકે કરવો જોઈએ એ ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે. કેટલીક વખત એમ પણ બને છે કે માત્ર આપણાં સંકલ્પ બળથી વિધેય જાગી ઉઠે છે. વળી તેનાં કાન આગળ ચપટી વગાડવાથી પણ વિધેય જાગે છે.

આ વખતે જે વિધેયના શરીરનો કોઈ પણ ભાગ કે આખું શરીર ભારી લાગે તો તે જગ્યા પર વિધાયકે ઉલટાં માર્ગ ન કરવા અથવા ફરી તેને ઘોર નિદ્રામાં નાંખીને એવા દૃઢ નિશ્ચયાત્મક મક્કમ હુકમો આપવા કે તારાં દુઃખ દૂર થયું છે, તારામાં તાકાદ આવી છે, તારાં માથું હલકું થઈને શાંત થયું છે—તારી આંખો ભારે નથી વિગેરે. તેમ કર્યા બાદ તેને પાછા ઉલટા માર્ગ ન આપી જાગ્રત કરવાથી, તેને આરામ થશે. વળી જરૂર પડે તો તેને માથે ઠંડું પાણી અથવા ગુલાબજળ છાંટવું, અથવા લમણા પર ધી ધસવું.

પાસ કરીને વિધેયનું દુઃખ દૂર ન થાય ત્યાં સુધી વિધાયકે દૂર જવું નહિ અને તેનું દુઃખ દૂર કરવા દરેક ઉપાય યોજવા.

માર્ગ નની છેવટે તમે જ્યારે વિધેયને જાગવાનું કહો ત્યારે કહો કે “હું એક, એ ને ત્રણ બોલીશ એટલે તમે જાગશો. ”

કેટલા વિધાયકો, માત્ર “જાગ્રત થાઓ” એટલાજ શબ્દો બોલીને વિધેયને જાગ્રત કરી શકે છે. એ સત્તા ધણા અનુભવ પછી પ્રાપ્ત થાય છે.



## પ્રકરણ ૧૭ મું

### વિધેયમાં ઉત્પન્ન થતી જીદી જીદી અવસ્થાનો ક્રમ.

સારો ઓપરેટર-વિધાયક-દરેક વિધેયમાં ક્રમે ક્રમે નીચલી સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરી શકે છે, અને જો તે અનુભવી હોય છે તો તે દરેક ક્રમ બરાબર સમજી શકે છે: એ ક્રમ નીચે પ્રમાણે છે:-

**૧ હી સ્થિતિ**-આ સ્થિતિમાં વિધેયની આંખો ઉઘાડી હોય છે: તે જોલી શકે છે, પણ તેને કંઈક થાક જેવું લાગે છે: તે કંઈક સુસ્ત થતો જાય છે, ને વિધાયકની હીલચાલ તરફ ખેંચાય છે. આ વખતે તેને દરેક પ્રકારનું ભાન હોય છે.

**૨ જી સ્થિતિ**-પહેલી અવસ્થામાંથી તરતજ આ અવસ્થામાં વિધેય આવે છે, સારે તે પોતાની આંખ ઉઘાડી શકતો નથી, અને તેને ઉંઘવાનું મન થાય છે. વિધેય વિધાયક કહે છે તેમ કરે છે; તેના ગાત્રો શિથિલ થયા હોય છે ને તે ઝડપથી શ્વાસ લે છે. આ વખતે પણ તેને દરેક ભાન હોય છે.

**૩ જી સ્થિતિ**-આ સ્થિતિમાં વિધેય દાખલ થાય છે કે તરતજ તેના અવયવો કંઈક જડતા પકડવા માંડે છે, પણ તેના પર એટલી અસર થઈ હોય છે કે તેના હાથોને એક સાથે મેળવવામાં આવ્યા હોય તો તે વિધાયકની ભરજી વગર તેને છુટા પાડી શકતો

નથી; જો તેને કહેવામાં આવ્યું હોય કે તેના હાથો ગોળ ચક્કરમાં ફર્યા કરશે તો તે હાથો ફર્યા કરે છે, અને વિધાયક કહે ત્યારેજ ફરતા અટકે છે. આ સ્થિતિ લાંબી ટકતી નથી—તે થોડીક મિનિટજ રહે છે. આ સ્થિતિમાં પણ વિધેયને દરેક ભાન હોય છે, અને તેને “ અમુક કામ તમે કરી શકશો નહિ ” એમ કહેવામાં આવતાં તે જો સામો થાય તો તરતજ તે ફાવે છે. તે આ સ્થિતિમાં હશે ત્યારે તેની આંખો ઉઘાડી હશે તો તે ઉઘાડી રહેશે અને બંધ હશે તો બંધ રહેશે. અત્રેજ વિધેય વિધાયકના ખરા કાળુમાં આવવા માંડે છે.

આ અવસ્થામાં જો વિધાયક વિધેયના શારીરિક અવયવો પર માજન કરે તો તે તેના તાબામાં આવે છે અને જો તે હાલતો હોય તો હાલ્યા કરે છે—સ્થિર હોય તો સ્થિરજ રહે છે—અને વિધાયકની મરજી માફક હાલી ચાલી શકે છે.

**૪ થી અવસ્થા:—**આ અવસ્થામાં વિધેયના શરીરના ગાત્રો વિધાયકના સંપૂર્ણ કાળુમાં હોય છે, અને તે જ કહે છે તે વિધેય કરે છે. આ વખતે વિધેયને બહારની દુનિયાનું કંઈક ભાન રહે છે, ને તે ઉંઘની શરૂઆતની ઝાકાં ખાવાની સ્થિતિમાં હોય છે. તે સમયે તે સ્વપ્ના જોતો હોય તેમ તેને લાગે છે. આ સ્થિતિમાં તેને ઘણીક કાલ્પનિક બાબતો ખરી હોય તેમ મનાવી શકાય અને જાગૃત થયા બાદ તેને સ્વપ્ન આવ્યું હતું એમજ લાગે. તે જાગ્યા બાદ એ બાબત યાદ કરી શકે છે, પણ તેને સ્વપ્ન તરીકે માને છે.

**૫ થી અવસ્થા:—**હવે વિધેય ભર ઉંઘમાં પડે છે, બહારની દુનિયાનું તેને જરાપણ ભાન રહેતું નથી, અને વિધાયક માંજ તેનું આખું ધ્યાન પરાવાઈ ગયું હોય છે. તે તેને કહે તે પ્રમાણે

તે કરે છે, ને તેના શરીરના અવયવો વધુ જડ અને છે. આ સ્થિતિમાં જો તેને અમુક સલાહ, શીખામણ અને સૂચના આપવામાં આવે તો તે તે અહણુ કરે છે અને જાગૃત થયા બાદ પણ તેની અસર તેના પર રાખી શકાય છે. આ વખતે તેની દિવ્ય શક્તિ જાગૃત થવા માંડે છે અને કેટલીક વખતને દૂરની સામાન્ય ચીજો જોઈ શકે છે, અંધ કાગળ વાંચી શકે છે, ને જમીનમાં દાટલું ધન વિગેરે જોઈ શકે છે.

૬ ટી અવસ્થા—આ સ્થિતિએ પહોંચતાં વિધેયના દરેક અવયવ લાકડા જેવા જડ બની જાય છે અને તેને ઠાંકણી ભોંકવામાં આવે અથવા દાકટર વ્હાડકાપ કરે તો પણ તેને તેની ખખર પડતી નથી. આ વખતે વિધેય ભર ઉધમાં પડે છે; તે વિધાયકના હુકમ પ્રમાણે વર્તે છે, અને કેટલીક વખત તેની ઉધ એવી હોય છે કે તેની પાસેથી સવાલોના જવાબ મેળવતાં વખત લાગે છે અને તેને સમજાવવું પડે છે. આ સ્થિતિમાં તેની સ્વાદની, નાસિકાની અને કાનની ઇંદ્રિયો વિધાયકની મરજી માફક સ્વાદ લે છે, સુંઘે છે અને સાંભળે છે, અને દૂર બનતા બનાવો પણ જોઈ શકે છે.

૭ મી સ્થિતિ—આ સ્થિતિમાં વિધેયની આંખો ખુલ્લી હોવા છતાં તેને વિધાયક કાળુમાં રાખી શકે છે અને તેની પાસે અનેક રમુજ, હસવા જેવા કામો કરાવી શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેના અંતરાત્માને જાગૃત કરીને તેને હવે પછીની સ્થિતિ માટે તૈયાર કરી શકે છે. આ વખતે તેની ચૈતન્ય શક્તિ એટલી બધી તીવ્ર બને છે કે જાગૃત અવસ્થામાં જે બીનાનો તે જાણકાર હોય નહિ તે બીનાઓ વિષે સવાલ પૂછવામાં આવે તો તે વિષે પણ તે સારા જવાબ આપશે અને જે બાધાનું તેને જ્ઞાન

ન હોય તેનું પણ તેને જ્ઞાન હોય એમ જણાશે: અમણ હોવા છતાં વિધેય આ સ્થિતિમાં વાંચી શકે છે.

**૮ મી સ્થિતિ—આ અવસ્થામાં વિધેય ભર ઉંઘમાં પડી ને શાંત બને છે અને તેને આત્મિક બાબતો વિષે જ્ઞાન આપવામાં આવે તો તે સારી રીતે ગ્રહણ કરે છે.**

**૯ મી સ્થિતિ—આ અવસ્થામાં વિધેયને દિવ્યદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેના આત્માને શરીર સાથે નહિ જોવોજ સંબંધ રહે છે. આ વખતે જો તેને પ્રભુ કે ઇશ્વરનાં દર્શન કરાવવામાં આવે તો તેનો આત્મા શરીર સંબંધ રાખવા ના પાડશે. એ સમયે તેનો આત્મા આકાશમાં અને બ્રહ્માંડમાં ફરી શકે છે—ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન જાણી શકે છે અને તે વિષે માહિતી આપી શકે છે. આ સ્થિતિ ઉચ્ચ વિચારવાળા, નીતિવાન વિધેયોનેજ પ્રાપ્ત કરાવી શકાય છે. હજારો માઇલ પર બનતા બનાવો: આ સ્થિતિમાં જોઈ શકાય છે—ચમત્કારી બનાવોના ખુલાસા મેળવી શકાય છે, ચોરો પકડી શકાય છે—અમુક સ્ત્રીને છોકરો કે છોકરી આવશે તે જાણી શકાય છે, અને અમુક માણસ ઘરમાં બેઠો બેઠો શું કરે છે તે અને બીજી અનેક બાબતોની ખબર મેળવી શકાય છે.**



## પ્રકરણ ૧૮ મું.

### આગસુ અને ખરાબ છોકરાને સુધારવાનો પ્રયોગ.

આ પ્રકરણમાં એક એવો પ્રયોગ આપવામાં આવે છે કે જે બીજા એવા અને એને મળતા અનેક પ્રયોગોના દાખલા રૂપ છે, અને તે ઉપરથી જુદી જુદી વખતે, થોડાક ફેરફાર સાથે, અનેક પ્રયોગ કરી શકાશે. આગલા પ્રયોગોનો જે વિધાયક જ્ઞાતા હશે તે આ પ્રયોગથી જ્ઞાતા થયા બાદ એક મહાન વિધાયક થઈ શકશે.

ધારો કે, તમારો કોઈ મિત્ર, ઓળખાણવાળો અથવા કોઈ અજાણ્યો માણસ તમારી પાસે આવીને એમ કહે છે કે “ મારો એક પુત્ર છે, અને તેને કેટલીક ખરાબ ટેવો છે: તે આગસુ પણુ છે. તેને તમારા પ્રયોગથી સુધારો તો મહેરબાની થશે.

એ છોકરાપર તમારો પ્રયોગ અજમાવો, તે સામે જેમ મને વાંધો નથી તેમ તેને પણ વાંધો નથી, ને તમારા કહ્યા પ્રમાણે તે કરશે. તે વર્ગમાં છેલ્લો નંબર રાખે છે; તે પોતાનો પાઠ શીખતો નથી અને તેની યાદદાસ્ત શક્તિ કમ છે.

આ સ્થિતિમાં તમેજ તેને સુધારી શકશો માટે તમે એને હીપ્પોટામસ કરો તો મહેરબાની થશે.”

**શરૂઆત.**

તમે તેને તેના પુત્રને લાવવા કહો અને તે આવે ત્યારે તેને

આરામથી ખુરશી પર બેસાડો અને ખુરશીના બે હાથા પર તેના બે હાથ રખાવો. તે ટટાર ન બેઠો હોય તો તમે તેની પાસે દૃઢ પગલે ચાલીને જઈને તેને ટટાર બેસાડો ને તમે પાસે ઉભા રહો. બાદ તેના ડાબો હાથ તમારા જમણા હાથમાં લો અને મજબુત સંકલ્પ કરો કે તે સુધરશેજ.

એજ વખતે તેના કપાળ ઉપર તમારો ડાબો હાથ મુકી તેની ગરદન જરા આચકો મારી હઠાવીને તે તમારી તરફ ઉંચે જુએ તેમ તેને બેસાડો.

આમ આચકો મારતાં તે જરા ગભરાશે પણ તરતજ તેને કહો કે “ ગભરાતો ના ! તને કંઈ નુકસાન થશે નહિ પણ ખુબ મજા પડશે. તને કોઈ મારશે નહિ, તેમ ધમકાવશે નહિ અને જો કોઈ તને ધમકાવશે તો હું તેને અટકાવીશ. હવે તું મારી આંખોમાં જો અને હું કહું તેમ કર. ” તે તમારી આંખોમાં જુએ તે વખતે તમારી આંખોથી તેની ડાબી આંખ પર તમે ત્રાટક કરો. ચારેક મિનિટ તેમ કરો. બાદ તેની આંખો સામે કોઈ ચળકતી ચીજ રાખી તે જોવા તેને પ્રેરણા કરો, અને કહો કે, “જો તને ઉંધ આવે છે-ઉંધ આવે છે-હવે તું ઉંધી જશે-ઉંધી જ-તને ઉંધ આવશેજ. ” એ વખતે તેની આંખો ધીમે ધીમે મીંચાશે. તે સંપૂર્ણ બંધ થાય ત્યાં સુધી તમે તેને ઉંધવાની સૂચના આપ્યા કરો.

હવે તેને કહો કે: “ તું આ ચીજ ઉપર એક ધ્યાને જો. તું બીજી કોઈપણ વાતનો વિચાર કરતો નહિ. આ ઓરડામાં જો કોઈ દાખલ થાય તો તે ઉપર ધ્યાન આપતો ના. જોજો હું કહું તેમજ કરજો. કોઈપણ અવાજ કે ઘોંઘાટ થાય તો તે પણ તું સાંભળતો ના. જો ! હવે તારા પોપચા અને આંખો ભારી થાય છે. હવે તને

ઉંધ આવે છે. હવે તું ઉંધી જા. તારી આંખો બંધ થઈ જશે, તને ઉંધ આવશે, અને મારા હુકમ વગર તારી આંખો કંઈ પણ જોઈ શકશે નહિ અને તારા કાન સાંભળી શકશે નહિ. ”

એ વખતે તમે તેની ખુરશી પાછળ જઈ તેની ગરદનપર, માથાની નીચેના ભાગપર ધીમેથી જમણો હાથ મુકો, અને તમારી હાથેલી તેને દુઃખ ન થાય તે રીતે ત્યાં મજબૂત દબાવો. બાદ તેને ઉંધવા દો. ઉતાવળ કરતા ના.

થોડો સમય વિત્યા બાદ ફરીથી નીચલી સૂચના આપો:—“તારી આંખો વધુ અને વધુ ભારી થતી જાય છે. તને વધુ ઉંધ આવે છે. થોડીવાર પછી તું તારી આંખ ખોલી શકશે નહિ—હું કહું ત્યારે તું આંખો બંધ કરજે—આ ચળકતી ચીજ તરફ હજી તું એકજ ધ્યાને જોતો રહે. ”

### ઉંધની સૂચનાઓની અગત્ય.

આવીજ સૂચનાઓ શાંત સ્વરે આપ્યા કરો, અને તેને તમારા પર વિશ્વાસ આવે તે રીતે બોલો. તમે એ છોકરાને ઉંધના વિચારો આપી ઉંધાંડવા માગો છો; એજ તમારો સંકલ્પ છે, અને તે પાર પાડવા માટે તમે તેને ઉંધની સૂચના આપ્યાજ કરો.

થોડો વખત બાદ તેની આંખો ભારી થશે અને તે ઝાકાં ખાવા માંડશે.

એ વખતે તમે તેને કહો કે “હવે તારી આંખો બંધ થઈ જાય છે—હવે બંધ થઈ-બંધ થઈ-તે બંધ કરો, હવે તું તારી આંખો ઉઘાડી રાખી શકશે નહિ. ” છેલ્લા શબ્દો જાણે તમને પોતાને ઉંધ આવતી હોય તેમ આંખો બંધ કરી બોલો કે જેથી તમારી અસર બરાબર થાય.



પાછા નીચે પ્રમાણે બોલો: “હવે તારી આંખો ઉઘડશે નહિ. ઉંધી બ. ખૂબ ઉંધ.”

એ વખતે તમારો જમણો હાથ તેની ગરદન પર હશેજ; તે ત્યાં રાખી તમારો ડાબો હાથ તેના કપાળપર રાખી કહો “ઉંધી બ.” આ શબ્દો શાંતિથી પણ દૃઢ સંકલ્પથી બોલો.

બનવાજોગ છે કે કોઈ વખત આવા વિધેયની આંખોની પાંપણો જરા ફફડે ને ઉઘાડ મીંચ થાય. તે છતાં તે તરતજ ઉંધી જશે અને ખુરશીમાં ઘોરવા માંડશે.

તેને ઉઘાડવાની અગત્ય આ વખતે મોટી છે કેમકે તેના અચેતન મનપર હવે પછી અસર કરવાની છે.

### શાંતિની અગત્ય.

પોતાના પુત્ર સાથે આવનાર બાપ આ વખતે તમારી સાથે ઓરડામાંજ હશે. તેને સંપૂર્ણ શાંતિ રાખવા પહેલાથીજ કહેજો; ઓરડામાં જરા પણ અવાજ ના થાય તેની સંભાળ રાખજો; તે બાપ તમારી સાથે પણ એ વખતે વાત કરે નહિ તેવી સૂચના તેને પહેલાથી આપી મુકજો.

શાંતિની જરૂર એ કારણથી છે કે છોકરાની કૃત્રિમ નિદ્રામાં ખલલ પડે નહિ.

### શરીર જડ થાય છે.

હવે તેને કેટલીક મિનિટ સુધી આરામથી ઉંધવા દો. તમે પણ એક શબ્દ સરખો બોલતા ના.

થોડો વખત થયા બાદ તેને તમે ધીમેથી નીચે પ્રમાણે કહો: “હવે તું ભર ઉંધમાં પડ્યો છે અને મારા હુકમ શિવાય તું જાગત થશે નહિ. તને કોઈ ઇન્જ પણ થશે નહિ. હું કહીશ ત્યારે તારી

આંખો તું ઉઘાડી શકશે; પણ જો હું એમ કહીશ કે તારી આંખો ઉઘડશે નહિ તો તે તું ઉઘાડી શકશે નહિ. હવે તું ઉંઘ. તારો હાથ હું ઉંચેા કડં છું, પણ તેથી તને નુકસાન થશે નહિ—તેમ તું જાગશે પણ નહિ.”

હવે તેની ગરદનપરથી તમારો જમણો હાથ ખસેડી લો અને તમારી નજદીકનો તેનો હાથ તે હાથમાં પકડી, તેને ત્રણ વખત ધાબડો અને ઝડપથી તે હાથને લાંબો કરીને નીચે પ્રમાણે બોલો:—

“જે રીતે હું એ હાથને ઉંચેા રાખીશ તે રીતે તે હાથ ઉંચેા રહેશે.” પાછો એ હાથ બે ત્રણ વખત ધાબડો અને નીચે પ્રમાણે કહો:—

“જો હવે તારો હાથ ઉંચેજ રહી ગયો છે; તેને તું ખસેડી શકશે નહિ; જે સ્થિતિમાં હું તે રાખીશ તે સ્થિતિમાંજ તે રહેશે. તે એજ અવસ્થામાં સ્થિર રહેશે. તું ભર ઉંઘમાં છે. તું મારા કબ્જા પ્રમાણે કરશેજ, અને મારી રજા વગર તું જાગશે નહિ.”

બાદ જે રીતે એક હાથ જડ થયો તેજ રીતે બીજો હાથ અને બે પગ પણ જડ બનાવો. તેની તંદુરસ્તી સારી હોય તોજ બીજા હાથ અને પગ જડ બનાવજો.

### જડતા દૂર કરો.

ન્યારે તમો તેના બીજા અવયવો જડ બનાવી રહો ત્યારે તેના પર તમારી ક્રિયાની અસર સારી રીતે થઈ છે તે તમો જોઈ શકશો.

હવે તમે તે જડતા દૂર કરવા નીચે પ્રમાણે કહો:—

“હવે તારી જડતા દૂર થશે. તારો ડાબો હાથ હું પહેલાં અસલ હાલતમાં મુકું છું. હું તેનાપર પાસ કડં છું તેથી તે પાછો અસલની સ્થિતિમાં મુકાશે.”

હવે તમે તેના ખભાથી શરૂઆત કરી તેના હાથના છેડા સુધી માર્જન કરો, અને તે પછી નીચે પ્રમાણે કહો:—“ હવે તારો હાથ નરમ થયો છે, અને તે તું હલાવી શકશે. ”

એજ પ્રમાણે બીજા હાથ અને પગને નરમ બનાવો. તેના દરેક અવયવમાંથી જડતા ખીલકુલ દૂર થાય તે રીતે માર્જન કરજો કે જેથી તેને જાગૃત કર્યા બાદ તેની કોઈ પણ અસર જણાય નહિ. બાદ ફરીથી નીચે પ્રમાણે કહો:—

“ હવે તું ભર ઉંઘમાં છે, અને મારા હુકમ પ્રમાણે તું કરશે. મારા વગર તને કોઈ પણ માણસ આ ઉંઘમાંથી ઉઠાડી શકશે નહિ. ”

### છોકરા પર તમારો કાચુ.

તમારો કાચુ તે છોકરા પર મજબૂત થયો છે, તે આ સમયે તમને જણાશે. તમે તેને કેટલીક સૂચનાઓ આપી, તેના મગજમાં એ બીના ઠસાવી છે કે જાગૃત અવસ્થામાં તે જે ચીજો પોતાની મરજી પ્રમાણે કરી શકતો હતો તે હવે કરી શકશે નહિ, અને તે તેની ( વિધાયકની ) મરજી પ્રમાણેજ વર્તશે. પરિણામ એ આવ્યું છે કે તમારી મક્કમ સૂચનાઓથી તે એવી માન્યતા ધરાવતો થયો છે કે વિધાયક જે કંઈ કહે છે તે ખરું છે, અને તે પ્રમાણે તેણે કરવું જોઈએ. તે પોતાનો હાથ જડ થતાં તેને વાળવા અને નીચે લાઈ જવા કોશિશ કરે છે, પણ તેમાં તે ફાવતો નથી. તે નિષ્ફળ જાય છે અને તેની ખાત્રી થાય છે કે તે વિધાયકની મરજી વિરુદ્ધ કંઈપણ કરવા અશક્ત છે.

### કાચુ કેવી રીતે મેળવ્યો ?

આ કાચુ તમોએ કેવી રીતે મેળવ્યો તે સમજવાની જરૂર

છે. જ્યારે અવસ્થામાં તેનો પોતાનો કાપુ-તેની બુદ્ધિનો કાપુ-તેના શરીર ઉપર હોય છે, પણ નિદ્રા આવતાં તે કાપુ વિધાયકના તાબામાં જઈ પડવાથી આમ બન્યું છે. જે વખતે તે બર ઉંઘમાં પડ્યો હોય છે તે વખતે તે પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી શકતો નથી. એ કારણથી જ્યારે તેને એમ કહેવામાં આવે છે કે “તારો હાથ જડ થયો છે” ત્યારે તે તે વાત ખરી માને છે, અને જે કે તે કંઈક રીતે એ શબ્દો માનવા પહેલાં તેની સામે થવા પ્રયત્ન કરે છે, તોપણ તેના સૂક્ષ્મ મને તેનો હાથ જડ હોવાનો વિચાર મઝકમપણે ગ્રહણ કર્યો હોવાથી તે પોતાનો હાથ લાંબાવી શકતો નથી. તેનું મગજ હાલમાં તો વિધાયકના હુકમો ગ્રહણ કરવામાંજ પોતાનુંજ કર્તવ્ય પૂરું થતું માને છે, અને જે તમે તેના શરીરની જડતા નક્કી કરવા માટે બીજા અખતરા કરો તો તેમાં પણ તમને વિજય મળશે.

તમે જે એમ કહેશો કે તે પોતાની આંખ ઉઘાડી શકશે નહિ, તો તેમજ બનશે અને તે પોતાની આંખ ઉઘાડી શકશે નહિ. તમે જે તેનું મોં ઉઘાડીને કહેશો કે હવે તે તે બંધ કરી શકશે નહિ તો તેમજ બનશે અને તે પોતાનું મુખ બંધ કરી શકશે નહિ. જે તમે કહેશો કે તે હાલી શકશે નહિ તો તે હાલી શકશે નહિ.

ઉભા ઉભા ઉંઘવાનો પ્રયોગ.

હવે તમે ઉંઘતી હાલતમાંજ તેને ખુરશી પરથી ઉભો કરો અને તેના માથાથી તે પગ સુધી એ ત્રણ વખત તમારા હાથ દૂરથી પસાર કરીને કહો કે “હવે તું ઉઘે છે છતાં સારી રીતે ઉભો રહી શકશે અને હાલી શકશે નહિ.”

આઠ તેને નીચે પ્રમાણે કહો:—“જેટલી સહેલાઈથી તું ખુર-

શીમાં આરામ સાથે ઉંઘતો હતો તેટલીજ સહેલાઈથી તું હવે ઉભો ઉભો ઉઘશે. હું કહીશ ત્યારેજ તું તારી આંખો ઉઘાડી શકશે, અને આંખો બંધ છતાં હું કહું તે તું જોઈ શકશે, એટલુંજ નહિ પણ જે લાગણીઓ ઉત્પન્ન થવા માટે હું કહીશ તે લાગણીઓ તારામાં ઉત્પન્ન થશે. હું કહું તે પ્રમાણેજ તું કરશે. ”

થોડીવાર પછી નીચે પ્રમાણે કહો:—“ હવે પછી જ્યારે હું તને તારી આંખો ઉઘાડવા કહીશ ત્યારે તારી આંખો ઉઘાડવા છતાં તું જાગ્રત થશે નહિ; તું આંખો ખુલ્લી છતાં ઉંઘમાંજ રહેશે. તને હું કેટલીક વિચિત્ર ચીજો બતાવીશ, પણ તને તેનો ડર લાગશે નહિ; તે માટે તને નવાઈ લાગશે નહિ—પણ તે તને ખરી છે એમ લાગશે. ”

### ઝડપથી બોલો.

આ પ્રયોગ કરતાં અચકાયા વગર ઝડપથી તમારી સૂચનાઓ આપ્યા જાઓ. તેમ કરવામાં હેતુ એજ છે કે તમારા વિધેયને એમ લાગે કે તમે જે કંઈ કહો છો તે ખરું છે. જો તમે મક્કમપણે ન બોલતાં અચકાતાં અચકાતાં બોલશો તો તેને શક ઉત્પન્ન થશે અને તે તમારા કબ્જા પર શક લાવશે. તમારે તો તેનાપર મક્કમપણે અસર કરવાની છે,

### લાકડી સાપ-૩૫.

બાદ તમે એક સામાન્ય લાકડી લો અને તેને એમ કહીને તેના હાથમાં આપો કે “તને સર્પની ખીક નથી લાગતી એ વાત હું જાણું છું. તને સાપ જોવામાં મજા પડે છે. તારી આંખો જો કે આ સર્પ કેવો છે. લે તેને રમાડ.”

એમ કહી તેને તે લાકડી હાથમાં આપો અને કહો કે, “ એ સર્પ તને કરડશે નહિ. એ સર્પ ઘણો રમતીયાળ છે. તું તેને મજાબૂત

પકડજે, નહિ તો તે નાશી જશે. ”

આ પળે પેલો છોકરો પેલી લાકડીને સર્પ તરીકે હાથમાં રાખી રમાડશે. તમે તેના મનપર એવી અસર કરી છે કે તે તેને કરડશે નહિ અને તેથી તેને તેની બીક લાગશે નહિ, તે કારણથી તે તેનાથી ડરશે નહિ. એજ વખતે જો તમે તેનામાં ડર પેદા કરવા ઇચ્છતા હો તો કહો કે, “ જોજો એ સર્પ કરડશે, સંભાળજો. ” અને તે બીકમાં લાકડીને સર્પ ધારી ફેંકી દેશે. પણ વિધેયમાં ડરની લાગણી ઉત્પન્ન કરવામાં નુકસાન છે. તેમ ન કરતાં તેને આનંદ થાય એવાજ પ્રયોગો કરવા એ ઠીક છે,

### બ્રમણામાં.

હવે વિધેય બ્રમણાની અવસ્થામાં જઈ ચુક્યો છે. તે લાકડીને સર્પ ધારી લે છે એ તેનો પુરાવો છે. તે પૂર્ણ ઉંઘમાં છે.

થોડીવાર બાદ તેના હાથમાંથી લાકડી લઈ લો અને એક બાજુપર મુકો. તે બાદ તેના અહેરાપરથી તમારો હાથ, એક બે વખત દૂરથી પસાર કરી, ઉંઘનો સંકેત કરી કહો કે, “ઉંઘી જા,” અને તરતજ તે ભર ઉંઘમાં પડશે.

### જમફળ નારંગી બને છે.

તે હજી ઉભોજ છે. તેમ એકાદ મિનિટ તેને ઉભો રાખી તમે તેને કહો કે “તને નારંગી બહુ ભાવે છે ! ખરું ? તારે તે ખાવી છે ? લે ! આ નારંગી ઘણી સરસ છે. જો ! ખા ! તને જણાશે કે આવી સરસ નારંગી તારી આખી જીંદગીમાં તે ખાધી નહોતી.”

એ વખતે તમે તેના હાથમાં એક જમફળ આપો અને તે તેને એક સરસ નારંગી ધારીને આનંદથી ખાવા લાગશે. અત્યાર સુધી તમે તેને કંઈ પુછ્યું નથી, પણ હવે તમે તેને નારંગીના સ્વાદ વિષે

પુછશે તો કહેશે કે તે ઘણીજ સરસ છે. જો તે જવાબ નહિ આપે તો તમે તમારા સંકલ્પ બળથી સૂચના કરો કે તેણે બોલવું-જ જોઈએ; અને તે જવાબ આપશેજ. તે તરતજ કહેશે કે નારંગી ઘણી સરસ છે અને તે ખાવાને ખડુ મળ પડે છે.

આ રીતે તમને તેના પર સંપૂર્ણ કાબુ મળ્યાનો પુરાવો મળશે.

### સરસ અત્તરની સીસી.

આવી રીતે ઘણા અપ્તરા થઈ શકે અને વિધેયના મગજ પર કેટલો બધો કાબુ મેળવી શકાય તેનો અનુભવ કરી શકાય. ઉપર પ્રમાણેજ તેને તમે એક કાદો આપો અને કહો કે ઉત્તમ અત્તરની આ એક સીસી છે, અને તેમાંનું અત્તર ઘણુંજ મધુર છે. સુધીજો! કેવું સરસ છે?

તરતજ તે એ કાંદાને અત્તરની સીસી માની સુધશે અને તેમાંથી સરસ સુગંધ આવે છે એમ માની ખુશાલી દેખાડશે. એ વખતે કાંદાની દુર્ગંધ કે ગરમીથી તેના નાક કે આંખમાંથી પાણી નીકળશે નહિ પણ તેથી ઉલટું તે ઘણો આનંદ પામશે.

આવા અપ્તરાઓથી વિધેય જાગ્રત થયા બાદ તેને કોઈ નુકસાન થયું હોય એમ હજુ સુધી માલમ પડ્યું નથી, તેથી તે કરવામાં હરકત નથી, પણ બનતા સુધી આવા અપ્તરા વારવાર કરવા નહિ એવી મારી સૂચના છે.

આ અપ્તરાઓ એમ સાખીત કરે છે કે મનુષ્યમાં એક કરતાં વધુ મન છે—એક સ્થુલ, બીજું સૂક્ષ્મ એ અપ્તરાઓ એમ પણ સાખીત કરે છે કે હીપ્નોટીઝમની વિદ્યા કલ્પિત નથી પણ ખરી છે.

**ઉંઘતો છોકરો પોતાની માતાને જુએ છે.**

હવે એ છોકરાને તમારા હુકમથી ખુરશીમાં આરામથી બેસાડો;

અને થોડી મિનિટ બાદ કહો કે: “જ્યારે તું તારી આંખો ઉઘાડશે ત્યારે તારી માતાને તું સામા ખુણામાં બેઠેલી જોશે.” એ પહેલા તમારે જાણી લેવાની જરૂર છે કે તેની માતા હૈયાત છે કે નહિ અને જો તે હૈયાત ન હોય તો તેના કોઈ ખીજ સગાના દર્શન કરાવવા. હવે તેને કહો કે: “જો તારી માતા તને મળવા આવી છે. તું તારી આંખ ઉઘાડે કે તરત તેને મળવા દોડજો-હવે તું તારી આંખ ઉઘાડ અને તેને મળવા જા.”

હવે ખરું કહીએ તો તેની માતા તો હાજર નથી, પણ તે છતાં તમારા હુકમથી તે જે જગા તમે દેખાડી હશે ત્યાં જશે અને ત્યાં તેની માતા બેઠી હોય તેમ તેની સાથે વાતો કરશે. સામેથી તેની માતા ન હોવા છતાં તેની માતા તેને જવાબ આપે છે, એમ તે માની લેશે અને વાતો કરવા માંડી જશે અને જો છોકરો વાચાળ હશે તો લાંબો વખત વાતો કરશે. આ કલ્પનાભાસ છે, એટલે કે જે ચીજ હસ્તીમાં નથી તેને છોકરો કલ્પનાથી હસ્તીમાં છે એમ માને છે અને તેની સાથે વાતચિત કરે છે.

### પાછા ઉંઘમાં.

થોડીવાર બાદ તમે તેની નજદિક જાઓ અને કહો કે “હવે ઉઘી જા” એમ કહેતાંજ તેના મોં ઉપર તમારો હાથ તમે ફેરવો.

હવે તમે કહો કે: “જો ભાઈ! આ પણ પછી તને મારો ડર લાગશે નહિ અને હું તને કહીશ ત્યારે તું તરત ઉંઘમાં પડશે. હવે તને ઉંઘાડવા માટે મારે લાંબો વખત અને મોટી મહેનત લેવા પડશે નહિ. દિવસના કોઈ પણ વખતે મારો હુકમ થતાં તું ઉંઘવા માંડશે. કોઈ પણ જગ્યા પર હું તને ઉંઘવાનો હુકમ કરીશ તો તું તે પ્રમાણે કરશે. તું તારી ખુરશી પર જઈને આરામથી



એસીને ઉઘી જા. હવે તને આળસુ થવાની ખરાબ ટેવ છે તે હું સુધારીશ: તે માટે હું તને જે સૂચનાઓ કરીશ તે તું માનશેજ. જા ! અને ખુરશી પર ઉઘી જા. ”

તેને પાંચેક મિનિટ ખુરશીમાં ઉઘવા દો. ચોરડામાં પૂર્ણ શાંતિ જાળવો. તમારે અને તેના બાપે ચૂપકીદી જાળવવી જોઈએ.

### છોકરો ચાલાક બને છે.

પાંચેક મિનિટ બાદ તમે તેની પાસે જઈ તેના માથા પર અસરકારક રીતે તમારો જમણો હાથ મુકો અને નીચે પ્રમાણે કહો:—

“ તું અત્યાર સુધી ઘણો આળસુ રહ્યો છે—અને તારો પાઠ ખરાબ કરતો નથી. તું સ્વભાવે આળસુ નથી તેમજ તારા સ્વભાવને અંગેજ તારામાં ખરાબ ટેવો નથી. તારો સ્વભાવ તો ચાલાક છે, અને તારો વિચાર વર્ગમાં ઉચ્ચો નાંખર રાખવાનો છે. તું તારા માઆપને પણ ચાહે છે અને તેની આજ્ઞાઓ માનવા તારી ઈચ્છા છે—તું હવે આળસુ રહેશે નહિ—તારા માતપિતાનો તુ તાબેદાર રહેશે. તારી યાદ દાસ્ત શક્તિ તેજ થશે: તારો પાઠ તને યાદ રહેશે: તારા શરીરમાં શક્તિ અને જોર આવશે; તને તારું જીવન આનંદી જણાશે. તારામાંથી આળસ અને ખરાબ ટેવો હું ખેંચીને ફેંકી દઉં છું—જો તે દૂર થાય છે. ( એમ કહેતાં, તમારા હાથ લંબાવી તેનામાંથી દુર્ગુણો ખેંચી લઈને તે દૂર ફેંકતા હો તેમ ફેંકી દો. ને હાથ ખેંચેરો, ) હવે તું દશ મિનિટ ઉઘજો અને જ્યારે તું ઉઠશે ત્યારે તારામાં સંપૂર્ણ બળ અને શક્તિ આવેલાં તને જણાશે, પણ આજે જે કંઈ બન્યું છે તે તને યાદ રહેશે નહિ. તારું આરોગ્ય સાફ થશે, તારી સ્મરણ શક્તિ તીવ્ર થશે અને તું ચાલાક થશે. હવે દશ મિનિટ ઉઘ લે અને પછી સંપૂર્ણ આનંદમાં જાગ્રત થજો.”

હવે તમે ઓરડામાં બીજે છેડે શાંતિથી બેઠક લો અને કાંઈ અવાજ ન કરે તેની સંભાળ રાખો.

દશ મિનિટમાં અથવા બરોબર દશ મિનિટે પેલો છોકરો જાગશે: તેના શરીરમાં નવી સ્ફુર્તિ આવી હશે અને તેનું આળસ દૂર થયુંજ હશે.

### હડીલા વિધેયને જગાડવા શું કરવું ?

કેટલીક વખત છોકરો જલદી અથવા નક્કી કરેલા વખતે જાગતો નથી અને ઉધ્યાજ કરે છે. જો તેમ અને તો તમે તેની ખુશી પાસે જઈ તેના માથા પર હાથ મુકી નીચે પ્રમાણે કહો: “તું હવે ખુબ ઉઘ્યો છે. હવે તારામાં નવું જોર અને સ્ફુર્તિ આવ્યાં છે. હું એક બે ને ત્રણ બોલીશ, કે તું જાગી ઉઠશે—એક, બે, ત્રણ, જાગત થા.”

આમ કહેતાંજ તે જાગી ઉઠશે અને જો સામે ઘડીયાળ હશે તો તેમાં જોઈ, તે કેટલો બધો વખત ઉઘ્યો તે માટે તે અજાણ્ય બનવાવશે. તે આ વખતે જાગશેજ, પણ કદાચ તે હડીલો પણ થાય અને જાગે નહિ તો તે વખતે શું કરવું તે હવે પછી જણાવવામાં આવશે.

### તોતડા બાળક માટે અમલકારિક પ્રયોગ.

ધારો કે તમારો બાલ-વિધેય તોતડું બોલે છે. જો તેમ હોય તો તેને રાત્રે સૂવા જતાં પહેલાં નીચે પ્રમાણે કહો:—“ આજે રાત્રે તું બર ઉંઘમાં હશે ત્યારે હું તારી પાસે આવીશ અને તારી સાથે વાત કરીશ. એ વખતે તને મારા આવવાથી કંઈ નવાઈ લાગશે નહિ તેમજ તું ઉંઘમાંથી જાગત થશે નહિ: પણ હું જે કંઈ પુછીશ તેનો તું જવાબ આપશે. ”

### ઉંધી ગયા પછી.

બાદ તે બર ઉંધમાં પડે તે પછી તમે તેની પાસે જઈને સૂઝ જાઓ અને તેના માથા પર તેની મા હાથ ફેરવે તેવા પ્રેમથી તમારો એક હાથ અથવા બન્ને હાથો ફેરવો; જ્યો તેને જાગૃત કર્યા વગરજ તેના આંતર મનમાં એવી લાગણી ઉત્પન્ન કરી શકાય કે તમે તેની નજદિકમાં છો. જો તેને ઉંધમાં તમારી હાજરીનું જ્ઞાન હશે તો તે ઝગડી ઉઠશે નહિ, પણ જો તેમ નહિ હશે તો તે ઝગડી ઉઠશે. જો તે ઝગડી ઉઠે તો તેને પ્રેમથી થાપડો અને હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરતાં જેમ વિધેયને શાંત કરીને તેની આંખો મીંચાવીને ઉંધમાં પડવાની સૂચના આપવામાં આવે છે, તેમ તેને પ્રેમપૂર્ણ શબ્દોમાં ઉંધ આવવાની સૂચના આપી ઉંધાડી દો. તમારે દૃઢતાથી તેને કહેવું કે: તારી આંખોમાં ઉંધ ભરાઈ છે—તારી આંખો બંધ થાય છે,—જો તને ઝાઝા આવે છે—હવે તને ઉંધ આવશે અને તું જાગી શકશે નહિ.” બનવા જોગ છે કે જો તેને બીક લાગી હશે અને બીકથી ચમકાવે જાગી ઉઠ્યો હશે તો તે જાગૃતજ રહેશે અને ઉંધશે નહિ, પણ જો તે શાંત હશે તો ઉંધીજ જશે.

### ઉંધમાં ઉપચાર.

હવે ઘણી ધીરજથી તમે તમારો ઉપચાર કરો. તમે શાંતિથી તેનું ધ્યાન તમારી તરફ ખેંચો—તમારા શબ્દો શાંતિ ભરી ઢળે બોલો. અવાજ ધીમેજ રાખજો. ધીરેથી સ્પષ્ટપણે અને શાંતિથી નીચે પ્રમાણે તેને કહો:—

“તને હવે સારી ઉંધ આવી છે અને હાલમાં તું જાગશે નહિ: હું કહું છું તે તું સાંભળ: હું જે કંઈ બોલીશ તેથી તારી ઉંધમાં ખલલ પડશે નહિ. હું જે કહું અને સવાલ પુછું તેનો જવાબ આપજો.

કહે ? તને સારી ઉંધ આવે છે ? ”

બનવા જોગ છે કે ઉપલા સવાલનો તે જવાબ નહિ આપે. આ વખતે તમારે તેને માથે હેતથી હાથ ફેરવ્યા કરવો કે જોથી તે શાંત નિદ્રા અનુભવે અને તમારી તરફ તેનું ધ્યાન ખેંચાયલું રહે.

હવે તેના મ્હોં ઉપર તમારી આંગળી જરા અડાડો અને કહો કે “તારા મ્હોં પર મારી આંગળી લાગતાં તું બોલી શકશે અને હા કે ના નો જવાબ આપી શકશે.”

તરતજ તે બાળકના હોઠ ફફડશે અને તે બોલવાનો પ્રયત્ન કરતો જણાશે, પણ તે બોલી શકશે નહિ.

જ્યારે આમ બને ત્યારે તમારે તેના મુખ પર આંગળી અડાડીને કહેવું કે: “આવતી કાલે રાત્રે તું સારી રીતે બોલી શકશે.”

એ પછી થોડીવારે તેને કહો કે: “આવતી કાલે રાત્રે તું ઘણી સ્પષ્ટ રીતે બોલી શકશે. હું જોઈશું શુદ્ધ રીતે બોલી શકું છું, તેટલીજ શુદ્ધ રીતે તું બોલી શકશે. તું તોતડાશે નહિ તેમ તારી જીભ અચકાશે નહિ.”

એક વધુ વખત તેને મક્કમ પણે ઉપલી મતલબના શબ્દો સંભળાવો અને તે બાદ તેને ઉંઘવા દો.

### સવારે

સવારે, ઘણુંખરૂં, રાત્રે બનેલો બનાવ તેને યાદ રહેશે નહિ, પણ તે છતાં તમને તેના બોલવામા સારો ફરક પડેલો જણાશેજ.

બીજી રાતે પણ તેમજ કરો: તેમ કરવાનું કેટલીક રાત સુધી ચાલુ રાખો: બીજી કે ત્રીજી રાત્રેજ તે તમારા સવાલોના જવાબ તંદ્રાવસ્થા દરમ્યાન આપશે અને તમારી સૂચનાઓ સ્વીકારતાં, તેનું તોતડાપણું દૂર થશે એટલુંજ નહિ પણ જો તેની જીભ અચકાતી હશે તો તે પણ અચકાશે નહિ.

આ રીતેજ બીજા દરો પણ દૂર કરી શકાશે અને ખરાબ ટેવો સુધારી શકાશે. વિધાયકે દરેક વખતે પોતાના જ્ઞાનનો ઉપયોગ સારા કામમાંજ કરવાનો છે, એ કદી બૂલવાનું નથી.

## પ્રકરણ ૧૯ મું.

### પ્રાચીન ઋષિઓનો પ્રયોગ.

પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ અગાઉના વખતમાં મેરમેરીઝમ અને હી-પ્નોટીઝમના પ્રયોગ કેવી રીતે કરતા હતા તેની વિગત એક જુના પુસ્તકમાં નીચે પ્રમાણે છે. તેમાં શુરુ પોતાના શિષ્યને નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

હે શિષ્ય ! સાંભળ ! સૂર્યના અસ્ત પછીને વખતે એકાંત જગ્યામાં અથવા ઓરડામાં યા ગુફામાં બેસવાની ગોઠવણ કરવી: ત્યાં બે આસનો રાખવાં. એક આસન ઉપર તમારાથી ઓછી તાકાતવાળા આસ્તિક સ્ત્રીને, પુરુષને કે બાળકને બેસાડવા.

જો તમે ત્રાટક સિદ્ધકર્તુ હોય તો—એકાગ્ર નજરે ઓછામાં ઓછું પા કલાક સામાની દૃષ્ટિમાં જોવાની તમારામાં તાકાત હોય તો—તમારાથી વધુ તાકાતવાળાને પણ એ આસન પર બેસાડવામાં હરકત નથી. એ આસન એવું ઉંચું હોવું જોઈએ કે જેથી તેના પગ અદ્ધર ન રહે પણ જમીનને અડીને રહે, અને જો તે વધુ ઉંચું હોય તો તેના પગ નીચે ઉસીકા અથવા તકિયા મુકવા કે જેથી તે આરામથી બેસી શકે.

હવે તમારે સામે બેસવું, એવી રીતે કે તમારી આંખો તેની આંખોની સપાટી કરતાં કંઈકે ઉંચી રહે. તમારા બંને પગના આંગળા

તે સામે બેસનારના પગના આંગળા ઉપર સાધારણ દબાણથી મુકો, પણ તમારા પગની પાની વિધેયના પગના આંગળાને અડે નહિ તેની સંભાળ રાખજો. તમારો ચેહરો તેની આંખોથી એકાદ પુટ દૂર રાખો.

હવે વિધેયનો જમણો હાથ લઈ તેનો અંગુઠો તમારા ડાબા હાથના અંગુઠા સાથે મીલાવો—અંગુઠાની નીચેનો ભાગ તેના મૂળ સુધી અરસપરસ મીલાવી રાખો. તમારા બાકીના ચાર આંગળા વિધેયના પકડેલ અંગુઠાના પાછળના ભાગની ચામડી ઉપર સાધારણ જોરથી દાબેલા રાખો, અને વિધેયને પણ કહો કે તારા ચાર આંગળાં મારા અંગુઠાના પાછળના ભાગપર સાધારણ રીતે દાબ—એ દબાણ એવી રીતે થવું જોઈએ કે દબાણ જેવું કંઈ લાગે નહિ અને સાધારણ ગીલીગીલી થતી હોય તેમ લાગે.

એજ પ્રમાણે વિધેયના ડાબા હાથ સાથે તમારા જમણા હાથને પણ મીલાવો— અંગુઠા અને આંગળીઓને મીલાવો.

### બત્તીના પ્રકાશ.

બાદ એક મિણબત્તી કે બત્તી યા દીવો એવી રીતે ગોઠવો કે વિધેયના મુખ ઉપર તેનો પૂર્ણ પ્રકાશ પડે. આવી રીતે દીપક ગોઠવ્યા પછી તમારી દૃષ્ટિ જેમ લીલા કાગળના બિંદુ ઉપર સ્થિર રાખતા હતા તેવીજ રીતે વિધેયના મુખના કોઈ પણ ભાગ ઉપર સ્થિર રાખો, અને તમારા હાથના આંગળાં ધીરે ધીરે તેના હાથના આંગળાપર દબાવતા રહો.

### ચેતવણી.

હવે તમારું મુખ વિધેયના મુખથી એક પુટ દૂર સામે આવેલું છે— તમારી આંખોમાંથી તેના મુખ પર તમારું તેજ પડે છે; એ વખતે તેને કહો કે “ તું મારી આંખોમાં મટકું માર્યા વગર જોયા કર—જોજો

કે તારી આંખ જરા પણ હાલે નહિ.”

તેને ચેતવણી આપો કે “તારે તારી આંખને જરાપણ હાલવા દેવી નહિ, શિવાય કે તે તેમ કરવા અશક્ત થાય.” હવે તેને ચેતવણી રૂપે કહો કે: “તારા હાથમાં મારા હાથમાંથી થોડો વખતમાં વિજળી પસાર થતી હોય તેમ ગુપ્ત બળ પસાર થતું તને લાગશે. એ અસર પહેલા હાથના પંજમાં, તે બાદ તારા કાંડામાં અને તે બાદ કોણીમાં અને ભૂજમાં પસાર થતી તને જણાશે, અને તારું શરીર શિથિલ થશે. જો તને કોઈ લાગણી થાય તો તું ગભરાતો ના. તું તારા ચિત્તને સ્થિર રાખી મારા ઉપર વિશ્વાસ રાખજો, અને મારી સામે એક દૃષ્ટિથી જોઈ રહેજો. તને કંઈ દુઃખ થશે નહિ એટલુંજ નહિ પણ સુખ થશે.”

### આંખનું બળ.

પછી જરા રહીને કહોકે: “જો તું તારી આંખ ઉઘાડી રાખી ન શકે તો ભલે તું તે મીચી દે જો, પણ તેને જોર કરીને ઉઘાડીશ નહિ. તું તે બાદ તારી આંખો ઉઘાડી શકીશ નહિ: તું ભર ઉંઘમાં પડશે: તારું આંખું શરીર જીરુસાથી બરબર અને જરા ગરમ લાગશે, અને આખા શરીરમાં વિજળીનો સચાર થતો તને જણાશે. જ્યારે તારા અદ્ભુત બળ થાય ત્યારે તારાપર હું માર્ગન ક્રિયા કરીશ જેથી તારા આખા શરીરમાં વિજળીક બળ એક સરખું પથરાઈ જશે.”

બાદ વિધાયકે મનમાં સંકલ્પ કરવો કે “હું મારા સંકલ્પ બળથી વિધેયના શરીરમાં તંદ્રા-મોહિની નિદ્રા દાખલ કરું છું, અને વિધેયને ઉંઘાડું છું.” એ સંકલ્પો વખત હાથ અને આંગળાની હીલચાલ ચાલુ રાખવી, અને તમારી દૃષ્ટિ તેની બ્રહ્મીની વચ્ચેના ભાગપર અથવા આંખની ડાબી કીકીપર સ્થાપેલી રાખવી. આંખપર

દૃષ્ટિ રાખવી એ વધારે ઉત્તમ છે.

### માર્જન ક્રિયા.

જ્યારે વિધેય પોતાની આંખ વધુ વખત ઉઘાડી રાખી શકશે નહિ એમ લાગે ત્યારે તેનો એક હાથ છોડી દઇ, તે હાથથી તેની આંખો બંધ કરો અને કહો કે “તારું શરીર શિથિલ કરી નાંખ અને ઉંધ-ખુબ ઉંધ-ઉંધ-ઉંધ.”

જેવી વિધેયની આંખ મીંચાય કે થોડીવાર સુધી તે ઉપર તમારી દૃષ્ટિ સ્થાપેલીજ રાખો અને તમારું સંકલ્પ બળ ચાલુ રાખો.

હવે વિધેયનો બીજો હાથ પણ ધીરેથી છોડી દો.

બાદ ધીરેથી ખુરશીપરથી ઉઠો.

કોઇપણ અવાજ કે ખખડાટ ન થાય તે સંભાળ રાખો.

ખુરશી ધીરેથી આંધી મુકી દો.—આગ્રુપર ગોઠવો.

હવે વિધેયથી એક હાથ દૂર ઉભા રહો.

તે બાદ તમે તેના માથાપર તમારા બંને હાથોલાવી, આંગળા જરા અડકે તેવા રાખી, અને તેમાં કોઇ વસ્તુ રાખી શકાય તેમ બંને હાથના આંગળાઓ વચ્ચે પોલાણુ રાખી, જેવી રીતે હાથનાં આંગળા સાથે અંગુઠો પોતો રહે છે તેમ કરી—તે હાથો નીચે ઉતારો અને તે કપાળ ઉપર એક ઇંચ છેટે એક મિનિટ સુધી રાખી બંને હાથ ધીરે ધીરે જુદા પાડી તે મ્હોંપરથી—એકાદ ઇંચ છેટેથી પસાર કરો. બાદ બંને હાથ વિધેયના બંને પડખા પર ધીરે ધીરે ઉતારો—તે પછી તે કેડ સુધી ઉતારો—તે બાદ તે સાથળપર—તે બાદ ઘુંટણુ સુધી—તે બાદ પગની કાંડી સુધી—ઉતારો—અને છેવટે પગના આંગળા સુધી નમતા નમતા જઇને પસાર કરો.

એ વખતે તમારે નમવું પડશે—હાથ નમતા જશે.—કેડ નમતી જશે. જ્યારે જમીન આગળ હાથો આવે ત્યારે તેની મુઠ્ઠી વાળી દો



અને હાથ અદર ઉચે ખેંચો, અને ફરીથી અગાઉ માફક કરો. આ ક્રિયાને Pass અથવા માર્જન ક્રિયા કહે છે.

### બીજી રીત.

હું શિષ્ય! ફેટલાક વિધાયકો ખાખા આગળ હાથ આવતાં બંને હાથો બંને બાજુ પર જુદા પાડી ત્યાંથી પગના ઘુંટણ સુધી લંબાસ આપે છે અને ઘુંટણ આગળથી બંને હાથો, હાથેલી ઉઘાડી-આકાશ તરફ-રહે તેમ-પહોળા કરી, પાછા અગાઉ માફક માર્જન ક્રિયા કરે છે.

### આ ક્રિયા દસેક મિનિટ કરો.

આ વખતે જો તમે વિધેયનો એક હાથ ઉચે કરશો તો તમે તેને જે સ્થિતિમાં રાખશો તેમ ને રહેશે. જો તે તેમ ન રહેતાં પડી જાય તો ઉપર જણાવેલી માર્જન ક્રિયા બીજી પાંચેક મિનિટ કરો એટલે વિધેય મોહનિદ્રામાં આવી જશે અને તેના હાથ તમે જેમ રાખશો તેમ અદર રહેશે. એનો અર્થ એ છે કે તે તમારા કાબુમાં આવ્યો છે. આ રીતે તમે હાથ પગ કે કોઈ પણ અવયવને ઉંચે નીચે અદર કરી શકશો અને તેને ચુંટી ખણીશો કે ટાંચણી મારશો તો તેને ઈચ્છિત થશે નહિ-તે જાતે થશે નહિ-તેની સ્થિતિ, જીવન છતાં ભર નિદ્રામાં હોય તેવી થશે.

આ સ્થિતિ દાકતરો માટે ઘણી ઉપયોગી છે; કેમકે તેથી ક્લોરોફોર્મ સુંઘાડ્યા વગર વહાડકાપ કરી શકાય છે; અવયવો કાપી શકાય છે; અને વિધેયની સ્થિતિ એકચિત્ત હોવાથી તે વિધાયક શિવાય બીજા કોઈનો અવાજ સાંભળી શકશે નહિ.

આ સ્થિતિમાં વિધેય આવ્યા બાદ વિધાયક થોડી વાર આરામ લેવો: તે બાદ પાછા માર્જન કરવા, જેથી તે અનુવ્રત્તિ અવસ્થામાં આવશે અને જે રીતના ચાળા વિધાયક કરશે તેવા તે કરવા માંડશે.

આવી સ્થિતિમાં વિધેયને લાવ્યા બાદ વિધાયકે પાછો આરામ લેવો અને થોડો વખત બાદ પાછા માર્ગન કરવા: તેથી તે વિધેયને

### વિશ્વ દૃષ્ટિ

પ્રાપ્ત થશે અને દુનિયાના કોઈ પણ ભાગમાંથી જે સમાચાર મેળવવા હશે તે તેને પુછવાથી તે લાવી આપશે. આ સ્થિતિ લાંબા અનુભવ બાદ વિધાયક ઉત્પન્ન કરી શકશે.

### ગુપ્ત જ્ઞાન.

વિશ્વદૃષ્ટિમાં જ્યારે વિધેય હોય ત્યારે તમારે જે કંઈ પુછવું હોય તે ધીરજથી પુછવું અને જે બીજા કોઈને તે જાણવાની ઇચ્છા હોય તો તેને થોડેક દૂર બેસાડજો.

હવે તમે વિધેયને જે કંઈ પુછવું હોય તે પુછો; જમીનની અંદર રહેલા ગુપ્ત ધન વિષે, પાણી વિષે, વેપારના ભાવ વિષે, વેપારની વિગતો વિષે, પાક વિષે, વિગેરે જે કંઈ તમારે પુછવું હોય તે તમે પુછી શકશો અને તેની ખરી વીગતો તે આપશે. કોઈ માણસ માંદો હોય, છવતો હોય, મરણ પામ્યો હોય, પરદેશથી આવવાનો હોય, જવાનો હોય, વિગેરે બાબતો પણ તમે આ વખતે પુછીને તેના જવાબ મેળવી શકશો.

આ વખતે જે તમે કોઈ ગુપ્ત ચિઠ્ઠી લખી, ગજવામાં રાખશે તો વિધેય તેની વિગત આપશે અને તે વાંચી શકશે. જે તે અભણ-નહિ ભણેલો હશે તો પણ કોઈ પણ ભાષામાં લખાયેલ ચિઠ્ઠી તે ઘણું ખરું વાંચી શકશે. જે તે ચિઠ્ઠી તેની પીઠ પર, તેના પગ પર, પાછળ, ઉંચે, નીચે, કે જ્યાં ગમે ત્યાં મુકશે તો ત્યાં પણ તે વાંચી શકશે એટલે કે તેની દૃષ્ટિ આખા વિશ્વમાં

પ્રસરેલી જાણાશે.

### જાગ્રત કરવાના માર્ગન.

કેટલોક વખત બાદ વિધેય થાકી જશે અને તમારા સવાલના જવાબ આપશે નહિ અથવા આપશે તો ખોટા જવાબ આપશે. એ વખતે તમે તેને જાગ્રત કરવા તરત પ્રયત્ન કરજો. જે રીતના માર્ગન તેના શરીરના પેટ તરફના ભાગ પર આપ્યા હતા તેરીતના પણ ઉંધા માર્ગન-પગથી તે માથા સુધી તેની પીઠ પરના ભાગ પર આપો-એ રીતે પાંચ મિનિટ પાસ કરો એટલે વિધેય જાગ્રત થશે.

### ભય વખતે.

કોઈ વખત વિધેય જાગ્રત થવા છતાં ક્રમતાકાત બને છે. એ વખતે તેના માથા પર ગુલાબ જળ છાંટી હાથની મુઠ્ઠી વાળી તેના મસ્તક પર તે મુઠ્ઠીમાંથી તમે બળ-વિજળીક બળ-આપતાં હો તેમ તે મુઠ્ઠી છુટી કરજો. એમ કેટલીક વાર માથા પર તેમજ આંખ ઉપર કરજો અને દૃઢ સંકલ્પ કરજો કે હમણા વિધેય જાગ્રત થાય છે-હમણા જાગ્રત થશે-થાય છે. એ વખતે ઉલટા પાસ કરવાના ચાલુ રાખજો-ધરના કે ઓરડાના બારણા અને બારી ખોલી નાંખજો-પાસે બેઠેલા માણસોને દૂર કરજો-અને વિધેયના મુખ પર થોડુંક ગુલાબ જળ છાંટજો એટલે હરા ખુલ્લી થતાં વિધેય જાગ્રત થશે.

આ પ્રયોગમાં વિધાયક, અહ્મચારી, સત્યવક્તા, નિષ્કપટી અને નિસ્વાર્થી હશે તો તેને સારી ફતેહ મળશે.

જો વિધેય પોતાના કુટુંબનો હશે તો તેને વિશ્વદ્રષ્ટિમાં જલદી લાવી શકાશે.

જો વિધેયમાં કોઈ દૂષણ હોય તો આ રિયતિમાં તેનો ત્યાગ

કરવા માટે તેને હુકમ કરશે તો તે દુર્ગુણ તે છોડી દેશે.

આ ગુપ્ત જ્ઞાન છે અને તે તમનેજ કહેવામાં આવ્યું છે.

**પુરશી ન હોય તો મોહનિદ્રા લવાય કે કેમ ?**

જો કોઈ વખતે પુરશીનું સાધન ન હોય તો તે વખતે વિધેયને ભીંત નજદિક ગાદલા પર બેસાડવો; તેના પગની પાંત્રી વળાવવી અને તમારે પોતે પણ સામે પાંત્રી વાળી ગાદલા પર બેસવું.

એ વખતે ફક્ત આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે એક બીજના ડાબા જમણા હાથના અંગુઠા પકડવાની ક્રિયા કરવી અને વિધેયની આંખ મીચાતા સુધી તમારી આંખનું ત્રાટક તેની ડાબી આંખની કીકીમાં લગાડવું.

વિધેયની આંખ મીચાયા બાદ તેના હાથ છોડી દેવા, અને જેવી રીતે પુરશી પર બેઠેલા વિધેયને તમે ઉભા થઈ માર્જન આપતા હતા, તેવી રીતે બેઠા બેઠા માર્જન આપવા, અને વિશ્વદૃષ્ટિમાં તેને લાવવા સુધીની અગાઉ માફકજ ક્રિયા કરવી.

**સુતા સુતા હીપ્નાટીઝમ.**

કેટલાક વિધાયકો વિધેયને ખાટલા પર તેમજ ગાદલા પર પણ સુવાડે છે; તેના હાથ પકડ્યા વગર, તેની બાજુ પર ઉભા રહી આંખોનું ત્રાટક કરે છે, અને તે જ્યારે આંખો મીચે છે ત્યારે તેના ઉપર પાસ કરી તેને મુર્ચ્છાવસ્થામાં લાવે છે અને તે બાદ વિશ્વદૃષ્ટિમાં લાવે છે.

**પીછોડીથી હીપ્નાટીઝમ**

કેટલાક વિધાયકો પોતાની પીછોડી કે દુપટ્ટાનો છેડો વિધેયને આપી

ખીન્ને છેડા પોતે પકડી, પછી પોતાની દૃષ્ટિનું ત્રાટક તેની આંખો પર ફરી નિર્ણય કરી મીચાયા આવ. પકડી છેડા ને છે અને તે આવ ત્યાં સંપાત કરી તેને વિશ્વદાનમાં લાવે છે.

આ પ્રયોગમાં તમારી સાથે બહુ ધરોળો નહિ ધરાવનાર, પણ તમને જુન્ય માનનાર અને તમારી સત્તા માનનાર તમારા કોઈ નજદીકના સંબંધીને વિધેય તરીકે રાખશો તો તેમાં તમને જલદી ફતેહ મળશે. વિધેયની ઉમ્મર તમારા કરતાં ઓછી હોવી જોઈએ; તે ચિંતાગ્રસ્ત અને દુઃખી ન હોવો જોઈએ અને તે તમારામાં વિશ્વાસ રાખનાર હોવો જોઈએ.

### ૧૮૪૯માં થયેલો પ્રયોગ.

આ ભારત ભૂમિમાં બાવાઓ અને જોગીઓમાં ધણીક ચમત્કારિક શક્તિ જોવામાં આવે છે; તેઓ કેટલીક વખત આંખની એકી નજરે જોવાની શક્તિથી બાળકોને તેમજ મોટી ઉમ્મરના માણસોને પોતાની પાછળ ખેંચી જાય છે અને તેને “ભૂરકી નાંખી” એમ કહેવામાં આવે છે પણ એ ક્રિયાનો ઉપયોગ ૧૮૪૯માં ડાક્ટર એરટેલ નામના એક ડાક્ટરે કલકત્તાની પોતાની હોસ્પિટલમાં કર્યો હતો: જેમ કરવા માટે તે વખતની અંગ્રેજ સરકારે તેને પરવાનગી આપી હતી. તેની હોસ્પિટલમાં તે દર્દીઓ ઉપર મોહ નિદ્રાનો ઉપયોગ કરીને દર્દીઓને સારા કરતો હતો.

### દર્દી પર ત્રાટક.

દર્દી પર ત્રાટક કરવાની રીતિ આ પ્રમાણેની છે:—

એક કાચ ઉપર તમારા દર્દીને સૂવાડો. કાચનું માથું મુકવાનું ઓઢીંગણું કાચના બાગ કરતા છ ઇંચથી વધુ ઉચું ન હોવું જોઈએ.

તેને તે ઓઠીંગણ પર માથું ટેકાવી લાંબો ચત્તો સૂવાડો. તમે તેના માથા આગળ ખુરશી ઉપર બેસો. હવે તમે એવી રીતે વાંકા વળો કે જેથી તમારી આંખ વિધેયથી ૪-૬ ઇંચ દૂર રહે અને તમારી આંખોમાં વિધેય શાંતિથી જોઈ શકે. એ જોતી વખતે વિધેયની આંખો બહુ તણાવી ન જોઈએ. હવે તમે ત્રાટક કરો. તેની આંખમાં તમારી એકાગ્ર દૃષ્ટિ સ્થાપો અને તેને પણ તમારી આંખોમાં એકી નજરે જોવા કહો. આ વખતે તમારે એક પણ શબ્દ બોલવો નહિ: ઓરડામાં શાંતિ હોવી જોઈએ, અને બંને આંખોની દૃષ્ટિ એકાગ્ર હોવી જોઈએ.

આ રીતે જ્યાં સુધી વિધેય આંખ પાંચા ઉંઘી ન જાય ત્યાં સુધી તમે જોવા કરો. કોઈ વખત એક કે બે કલાક સુધી જોવાની જરૂર પડે તો તેમ પણ કરો.

અડધા કલાકે વિધેયની આંખો પાંચ થઈ જાય તમે એક પણ શબ્દ ના બોલતા; તમે એકી નજરે જોવાનું ચાલુ રાખો. થોડીવારે તેની આંખો બંધ થઈ જશે અને તે બર ઉંઘમાં પડશે.

એ વખતે તમે તેને જે કોઈ સૂચનાઓ કરશો તે તે સ્વીકારશે, અને તે પ્રભાણે કરશે, અને તેનું હર્દ બદલ કરી શકશે.

## પ્રકરણ ૨૦ મું.

### ટપાલ અને ટેલીફોન મારફતે હીપ્નોટીઝમ.

તમારી અસર તમે એક વખત આવી ગયેલ વિધેયને તમે ટેલીફોનથી, ટપાલ મારફતે કાગળ મોકલીને અને તાર મોકલીને પણ હીપ્નોટાઇઝ કરી શકો છો.

એ માટે જલદી હીપ્નોટાઇઝ થાય એવા તમારા એક વિધેયને પસંદ કરો અને એકસ વખતે ટેલીફોન કરવાનું કહેા.

જો વખતે તે ટેલીફોન કરે તે વખતે તમે સામેથી જવાબ આપી કહેા કે “ તમે ટેલીફોનનું બુગલું કાને લગાડી ખુરશી પર બેસો. હવે તમે ઉઘી જશો ” અને ખરેખર તે ખુરશી પર ઉઘવા માંડશે. તેને ખુરશી પર બેસવાને કહેવાનો સમય એ છે કે તે ઉઘવા માંડતાં પડી જાય તો તેના શરીરને તુકસાન થાય અને જો તે ખુરશી પર બેઠો હોય તો તેને ઇચ્છા ન થાય.

જો તમે તેને ઉઘનું સૂચન કરો ત્યારે તે તરત ઉઘી ન જાય તો તમારા સૂચન તમે આલુ રાખો અને તે દૃઢતાથી બોલો એટલે તે ઉઘમાં પડશેજ. જો તમે એમ કહેશો કે “ તમે એક મિનિટમાં ઉઘી જશો ” તો તે તેટલાજ સમયમાં ઉઘી જશે.

આ પ્રયોગમાં તમે દૂરથી કે નજીકથી ટેલીફોન કરો તેમાં

કંઈ ફર પડતો નથી. વિધેયે તમારો અવાજ સાંભળવો જોઈએ એજ પૂરતું છે.

### ટપાલના પત્ર દ્વારા ઉંધ.

જેમ ટેલીફોનથી ઉંધ લાવી શકાય છે, તેમ ટપાલમાં પત્ર મોકલીને પણ વિધેયને નિદ્રામાં મુકી શકાય છે. એ માટે અજમાવી જોયેલા વિધેયને એક પત્ર લખી તમારે જણાવવું કે; “ આ પત્ર મળતાંજ તમને ઉંધ આવવા માંડશે: તમારી આંખો ઘેરાવા માંડશે: અને તમે ઉંધમાં પડશો. ” આ લખાણ નીચે તમારી સહી મુકજો. તે વાંચતાંજ તે ભર ઉંધમાં પડશે.

તારમાં પણ આવો સંદેશો મોકલતાં, તે સંદેશો વાંચતાંજ વિધેય ઉંધમાં પડશે.

વળી વિધેયની છાત્રી મનમાં કલ્પી તમે તેને ઉંધ મોકલવાના દૃઢ સંકલ્પ કરશો અને તેવા વિચાર મોજાં તેની પાસે જાય છે, એમ મક્કમપણે વિચારશો તો વિધેય જ્યાં હશે ત્યાં મોહનિદ્રામાં પડશે.





## પ્રકરણ ૨૧ મું.

### લયના પ્રસંગો.

કેટલીક વખત વિધેય જાગ્રત થતો નથી તેથી મોટા ગભરાટ થઈ રહે છે, તે વિષે આગળ લખવામાં આવ્યું છે. એ શિવાય કેટલીક વખત વિધેયને દિવ્યદષ્ટિ પ્રાપ્ત થતાં, તે જાગ્રત થવા ના પાડે છે અને કેટલીક વખત ખીજાએ મુર્ચ્છામાં નાખેલા વિધેયને જગાડવાની જરૂર પડે છે. આવા આવા ઘણા લયના પ્રસંગો ઉત્પન્ન થાય છે, તે વખતે શું કરવું તે એક મુશ્કેલ સવાલ થઈ પડે છે.

### હઠીલા વિધેયને જાગ્રત કરવાના પ્રયોગ.

એવે વખતે તમારે વિધેયને કહેવું કે “ તારે જાગવું જ નોઈએ, પણ હાલમાં જો તારે જાગવું ન હોય તો મને કહે કે તું ક્યારે જાગશે ? હું દશ સુધી ગણી રહું ત્યારે તું જાગશે ?”

આમ પુછવા છતાં તે જવાબ આપે નહિ તો તમે ફરીથી ઉપરના સવાલ પુછ્યાજ કરો અને જ્યારે તે જવાબ આપે ત્યારેજ તમે તે પુછવાનું બંધ કરો.

પછી જ્યારે તે કચુલાત આપે કે દશની સંખ્યા ગણાઈ રહેતાં તે જાગશે, ત્યારે તમે “ એક, બે, ત્રણ, ચાર, પાંચ છ, સાત, આઠ, નવ, દશ ” ગણો અને હાથની તાળી પાડી કહો કે; “ જાગો ! જાગો ! જાગ્રત થાઓ. આંખો ખોલો ! સાવધ થાઓ.”

આમ બેઠ્યા છતાં જો તે જાગે નહિ તો જાગત થવાના સૂચન બેઠ્યા જ કરો અને વિસર્જન માર્જન પણ તેની આંખો ઉપર કર્યા કરો—તે ચાલુ રાખો.

તે છતાં પણ જો તે ન જાગે તો તમે વિધેયને કહો કે “ તારે મારા હુકમ પ્રમાણે જાગવુંજ પડશે—મારો હુકમ તારે માનવોજ પડશે—હવે તું ઉઘી શકશે નહિ. હું તને પુછું છું કે તું ક્યારે જાગશે ? ”

જવાબમાં જે વખતે તે જાગવાનું કહે તે વખત સુધી ધીરજ રાખા અને તેણે જણાવેલા વખતે તેની પાસે જઈને કહો કે “ તારો જણાવેલ વખત થયો છે; હવે તું જાગ ! હું દસ ગણું છું, અને હું દસ ગણી રહીશ એટલે તું જાગશે. ”

પછી દસ ગણો અને તે કામ પુરું થતાં ચપટી વગાડી કહો કે “ જાગત થા ! જાગત થા ! હવે તું જાગે છે—જાગે છે—જાગ. ”

આ બધો વખત તેને જગાડવાનો દૃઢ સંકલ્પ તમારા મનમાં રાખજો અને તેમાં જરા પણ ડગશે નહિ, નહિ તો તેની છાપ વિધેયના ઉપર પડતાં, તે પાછો ઉઘમાં પડશે. જ્યારે વિધાયક ગમરાય છે અથવા પોતાની શક્તિ માટે શંકાશીલ થાય છે ત્યારે તે વિધેયને મક્કમપણે આજ્ઞા કરી શકતો નથી અને નિષ્ફળ થાય છે.

કોઈ વિધેય એક વખત જાગ્યા પછી પાછો ઉઘી જાય છે. તે વિધેયને મુઠ્ઠાવરથા દરમિયાન એવી સૂચના આપવી કે “ હવે તું જાગત થયા પછી ઉઘી શકશે નહિ. તું જાગતોજ રહેશે. ” આ સૂચના કેટલોક વખત સુધી આપ્યાજ કરવી. તેથી તે જાગત થયા બાદ તરત ઉઘી જશે નહિ.

ઉપરના જેવા પ્રસંગે, વિધેયના ઓરડામાં તમારે એકલા

એજ રહેવું—ખીજાઓને બહાર કાઢવા અને ખીજ કોઈને તેને અડવા દેવા નહિ.

## ખીજા વિધાયકના વિધેયને કેવી રીતે જગાડવો ?

કેટલીક વખત, ખીજા વિધાયકોએ મુઝ કરેલા વિધેયને જગાડવાની ફરજ, જાણીતા વિધાયકને માથે આવી પડે છે. એવા વિધેયને જગાડવાનું કામ સહેલું નથી, કેમકે જ્યાં સુધી તે તમારા તાબામાં—કાબુમાં—આવે નહિ ત્યાં સુધી તેને જગાડવાનું કામ અશક્ય છે. ત્યારે શું કરવું ?

સૌથી સારો ઉપાય એ વખતે એ છે કે વિધેય ઉંઘમાં હોય તે છતાં તમારા સૂચનથી અને લંબાસથી તમારે તેને બર ઉંઘમાં નાંખવો જોઈએ અને તેને જડ અવસ્થામાં લઈ જઈ તેના હાથ અને પગ જડ થયા છે કે નહિ તેની તપાસ કરવી જોઈએ. જો તે અવયવો જડ થાય તો તે તમારા કાબુમાં આવી ગયોજ માનજો. હવે તે તમારી સૂચનાઓ સ્વીકારશે. એ પછી આ અગાઉ ઉપર આપેલી રીતિ અજમાવો અને તે દૃઢતાથી અમલમાં મુકતાં જાગ્રત થશે.

## વિધેય પાસે ખીજા કોઈને શા માટે જવા ન દેવો ?

અગાઉ જણાવવામાં આવ્યું છે કે વિધેય હડીસો અને ત્યારે તેના ઓરડામાં વિધાયક સિવાય કોઈને જવા દેવો નહિ, તેમજ તેને ખીજા કોઈએ અડવું નહિ. તેનું કારણ એ છે કે જે વખતે વિધાયકનું બળ, વિધેયમાં સંપૂર્ણ રીતે એકાકાર થઈ ગયું હોય તે વખતે ખીજો વિરોધભાવ વાળો માણસ તેને અડેતો અથવા તેવો માણસ હાજર હોય તો તેનું તત્વ અથડામણ કરે છે અને વિધેય પર ઉલટી અસર કરે છે. આમ થતાં વિધેય વિધાયકના કાબુમાંથી ખસી જાય છે; તે તેનો હુકમ માનતો નથી અને તે લાકડા જેવો—

મુડકા જેવો-થઈ ગયો છે. કેટલીક વખતે તે ચીસો પાડે છે: કેટલીક વખતે તે નાચે કુદે છે: કેટલીક વખતે તે રડે છે, અને બીજી વખતે તે હસે છે.

આવે વખતે દાક્ટર કે વૈદને બોલાવવાથી વધુ ગુંચવાડો થશે કેમકે વિશ્વ તત્વો એકઠાં થશે. તેને બદલે સૌથી સારું એજ છે કે વિધાયકે મક્કમ રહેવું અને ગમરાવું નહિ. વિધેય ઉપર પાણી અને ગુલામજી છાંટવું: સંકલ્પથી તેને જાગ્રત કરવાનાં સ્વયં આપીને કલ્પનાં માર્ગનં આતુ રાખવા અને બને તો પોતેજ તેના માથાપર, લમણાપર અને કપાળપર ધી ધસવું એટલુંજ નહિ પણ બીજા કોઈને તે ઓરડામાં આવવા દેવો નહિ, અને વિધેયને અડવા દેવો નહિ,

આવા વિધેયો કેટલીક વખત ત્રણ કલાકે, પાંચ કલાકે, આઠ કલાકે અને ચોવીસ કલાકે આપમેળે જાગે છે અને તેથી ગભરાઇ જવાનું કારણ નથી.

જો વિધેય હીપ્પોડ્રીઝમની ક્રિયા દરમિયાન એવી હાલતે પહોંચે કે જેમાં તે હસે, રડે અને ચીસો પાડે, તો તે વખતે તરતજ વિધાયકે તેને જગાડવા માટે તમામ પ્રયત્ન કરવા અને તેની સ્થિતિ વધુ બગડવા દેવી નહિ.

આવા વિધેયોપર તે બાદ પ્રયોગ કરવાનું બંધ કરવું એ ઇચ્છવા જેગ છે.



## પ્રકરણ ૨૨ મું.

### પ્રાણીઓને વશ કરનારી ક્રિયાઓ

પાંચ ઈંદ્રિઓથી વિભૂષિત મનુષ્યને જે હીપ્નોટીઝમથી વશ કરી શકાય, તેની ટેવો સુધારી શકાય, અને અનેક સદ્ગુણો તેનામાં ઉત્પન્ન કરી શકાય તો જંગલી પ્રાણીઓને તેમજ ઘોડા, ગાય અને કુતરા જેવા હમેશના ઉપયોગમાં આવતાં પ્રાણીઓને અને પક્ષીઓને વશ કરી શકાય એમાં કંઈ નવાઈ નથી.

સરકસોમાં વાઘ, સિંહ, રીંછ, વાંદરા, કુતરા, સાપ, પોપટ, કપુતર વિગેરેને અનેક ખેલો કરાવવા માટે રજુ કરાવવામાં આવે છે, અને તેઓ જે ખેલ કરે છે તે જોઈ ધણાકને આશ્ચર્ય થાય છે. પણ હીપ્નોટીઝમ એટલે જીવતા વશીકરણની વિદ્યાના જાણકાર મનુષ્યોને તેમાં અન્નયજ્ઞ થવા જેવું કંઈ ખાસ જણાતું નથી: એ સઘળું કાળા માથાનો માનવી સંકલ્પ બળ, સૂચન ક્રિયા અને માર્ગન ક્રિયાથી કરી શકે છે: માત્ર તે માટેનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ.

પાળેલા પ્રાણીઓ ઉપર હીપ્નોટીઝમની અસર જેટલી જલદી થાય છે તેટલી જલદી અસર અજાણ્યા જાનવરોપર થઈ શકતી નથી: પણ થોડો વખત બાદ અજાણ્યા પ્રાણીઓ પર પણ અસર થઈ શકે છે.

જેમ મનુષ્યો, પ્રાણીઓ, પશુઓ અને પક્ષીઓ ઉપર અસર

કરી શકે છે તેમ પ્રાણીઓ પણ મનુષ્યો અને ખીજા પ્રાણીઓ ઉપર પોતાના ત્રાટકથી અસર કરી શકે છે.

સર્પની આંખોની ત્રાટક શક્તિથી, સર્પ મોં ઉઘાડીને એસે છે ત્યારે પક્ષીઓ તેના મોંમાં આવીને પડે છે તે એ બાબતની સાબીતી રૂપ છે.

બગલાઓ નદી કિનારે પોતાના શરીર અને આંખો સ્થિર રાખીને બગન માફક એસે છે તેથી તેઓની નજદિક વિના સંકેતે માછલાઓ જાય છે, અને બગલાઓ તેઓને આનંદથી પકડી લઈ ખાઈ જાય છે.

એજ રીતે મદારીઓ પોતાની મોરલી અને વીણા વગાડનારાઓ વીણા વગાડીને સાપ અને મૃગને વશ કરે છે: એ મોરલીમાં અને વીણામાં એવું મધુર સ્વરન હોય છે કે સાપ અને મૃગ ખેંચાઈ આવી પકડાઈ જાય છે.

આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે પ્રાણીઓ અને પશુઓ પણ વશ થઈ શકે છે.

### ધોડાને વશ કરવાના પ્રયોગ.

ધોડાને, કૂતરાને અને ગાયને વશ કરવા માટે નીચલી રીતિ ઉપયોગમાં લેા:—

એ પ્રાણીની નજદિક દમામથી, ઝડપથી અને ખીક વગર જાઓ અને તેની આંખો સામે ધારી ધારીને જોઈને એવો સંકલ્પ કરો કે “તેણે વશ થવું જ જોઈએ.” પછી જો એ પ્રાણી ધોડા હોય તો તેની ગરદન પરના કેશ પકડીને અને ખીજું પ્રાણી હોય તો તેની ગરદન પકડીને તેનું માથું નીચું નમાવો અને તેના કાનમાં પાંચેક મિનિટ એવા સંકલ્પ સાથે ટુક મારો કે “તું મારે વસ છે—તું મારા તાબામાં જ રહેશે.”

બાદ તેના માથાથી શરૂ કરીને જેવી રીતે મનુષ્ય પર લાંબપાસ કરવામાં આવે છે તેવી રીતે તેના પગ સુધી માર્જન કરે.

જોકોઈ પ્રસંગે માથાથી તે પગ સુધી માર્જન કરવાનું ન અને તો ફક્ત માથા ઉપરજ માર્જન કરે.

બાદ તે પ્રાણીને થાપડો—એટલે તે જનવર તમારે તાળે થશે, અને તમને જોતાં નરમ થઈ જશે.

સિંહ, વાઘ, વગેરે જંગલી જનવરોની સામે તમે ત્રાટક કરશો તો તે પ્રાણીઓ તરતજ તમારે તાળે થશે. આવા પ્રાણીઓ ઉપર આ ક્રિયા લાંબો વખત સુધી ચાલુ રાખવી. તે માટે તમારે પાંચાઈ અડધા કલાક સુધી ત્રાટક કરવું જોઈએ. તે ત્રાટક સિદ્ધ કરવા માટે મ્યુઝીયમમાં કે જાહેર જગ્યામાં રાખવામાં આવતાં જનવરો ઉપર તમારે ત્રાટક કરવાની ટેવ પાડવી અને જ્યારે કોઈ સરકસ આવે ત્યારે તેમાં રાખવામાં આવતા પ્રાણીઓ સામે તમારા જ્ઞાનની કસોટી કરવી. લાંબો વખત મહાવરો કર્યા બાદજ નંગલી પ્રાણીઓ પર તમારે તમારો અનુભવ અજમાવવો.

જો કોઈ પણ પ્રાણી તરફ-પછી ભલે તે વાઘ કે સિંહ પણ હોય—તમે એકી નજરે જોયા કરશો તો તે પ્રાણી ગમે તેવું કુર હશે તો પણ તમારા ઉપર હુમલો કરી શકશે નહિ: પણ તે વખતે તમારો સંકલ્પ દૃઢ હોવો જોઈએ, તમારામાં હિંમત હોવી જોઈએ અને તમારામાં જરા પણ ડગડગો હોવો જોઈએ નહિ.

કુતરા, મરઘા, તેમજ સસલા પર માથાથી તે પુંછડી સુધી જલદી અને દબાવીને હાથ ફેરવવાથી અને તેમની આંખોમાં ધારીને જોવાથી, જો દૃઢ સંકલ્પ હોય તો તેઓ વશ થઈ જાય છે અને તેમની આંખો ઉપર અને મોં ઉપર પાસ કરવાથી તેઓ ઉધી

નય છે. કેટલીક વખત તેઓ પર ત્રાટક કરવાથી એ પ્રાણીઓ ધ્રુજવા માંડે છે.

### ખીલાડીને વશ કરવાનો પ્રયોગ.

કોઈ પણ પ્રાણી પર હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા કરવી હોય અથવા કોઈ પણ પ્રાણીને વશ કરવું હોય ત્યારે પહેલા એ ખાખતની તપાસ કરવી કે તે શાંત છે કે નહિ? જો એમ માલમ પડે કે તે શાંત બેઠેલું છે, અથવા શાંત પડેલું છે, તો તે વખતે જો તમે તમારો પ્રયોગ શરૂ કરશો તો તમને તેમાં સહેલાઈથી ફતેહ મળશે.

પણ તેથી એમ સમજવાનું નથી કે અશાંત અને તોફાની પ્રાણીઓ પર આ અથવા આવા ખીન્ન પ્રયોગ થઈ શકે નહિ. તેવા પ્રાણીઓ પર મક્કમપણે, અને હિમ્મતથી, તેમની નજદિક જઈ અત્રે જણાવેલી રીતથી પ્રયોગ કરવાથી, તેઓ વશ થયા વગર નહિ રહે.

કોઈ ખીલાડીને વશ કરવી હોય ત્યારે તેના માથાથી તે પગ સુધી, તેના શરીર ઉપરથી માર્જન આપવા. એ માર્જન ચાર પાંચ મિનિટ ચાલુ રહેતાંજ, તે ખીલાડી અસ્વસ્થ થતી અને તેની આંખો મીચાઈ જતી જણાશે.

જો તેમ થાય તો નક્કી માનજો કે તેના પર તમારી ક્રિયાની અસર થવા માંડી છે.

તેની અસ્વસ્થતા થોડો વખત ચાલુ રહ્યા બાદ તે શાંત થઈ તમને તાબે થશે.

આ વખતે પણ તમારે તેને ચાલુ માર્જન આપવા ઠીક થઈ પડશે.

બાદ તેને જે હુકમ કરવામાં આવશે તે તે અહચ્ચ કરશે



અને તમારી ઇચ્છાનુસાર નાચશે અને કુદશે.

તેને જગાડવા માટે તેને માથે પાણી નાંખવાથી અથવા ઉલટા માર્જન આપવાથી તે જાગી ઊઠે.

### **બકરા અથવા ઘેટા પર પ્રયોગ.**

તમારે જે કોઈ તોફાની બકરાને અથવા ઘેટાને વશ કરવો હોય તો તમારી સામે તેને ઉભો રાખો અને તેની આંખોમાં તાકી ને જુઓ.

બાદ તમે દૂરથી તેની સામે માર્જન કરો-હાથ તેની સામેથી હલાવી માર્જન કરતાં હોય તેમ ફેરવો.

આમ તમે થોડો વખત કરશો એટલે તે તોફાન કરશે પણ તે વખતે તમે તાકીને તેની સામે જોયાંજ કરો.

થોડા વખતમાં તે શાંત થઈ જશે અને વધુ વખત માર્જન ચાલુ રાખશો તો તે ઉધમાં પણ પડશે.

તે બાદ તમે જે હુકમ કરશો તે પ્રમાણે તે કરશે.

ઉલટા માર્જન આપવાથી તે જાગત થશે.

### **ગોધાને વશ કરવા માટે.**

ગોધાની આંખો હાથથી બંધ કરી, તેના નસકોરામાં જોરથી ટુંક મારવાથી તે વશ થાય છે.

ઉપર પ્રમાણેનો પ્રયોગ ઘેટા ઉપર પણ ફતેહમંદ રીતે થઈ શકે છે.

### **પક્ષીઓને વશ કરવાનો પ્રયોગ.**

તેજ રીતે પક્ષીઓમાં પોપટ, મેના, તીતર, કુકડા વિગેરેને પણ હીપ્નોટાઇઝ કરી શકાય છે.

એક પોપટને વશ કરવો હોય તો તેના પાંજરાથી એકાદ

જો તે મુઘાવસ્થામાં હોય ત્યારેજ તમે તેને એવી સચના આપો કે “તારૂં” દર્દ બીલકુલ દૂર થયું છે અને હવે તે થશે નહિ” તો તેનું દર્દ દૂર થશે. તમે આમ કહીને તેના મગજ અને દર્દ વચ્ચેનો સંબંધ તોડી નાંખવામાં ફાવે છે, તેથીજ આ પરિણામ આવે છે.

જો તે છતાં તેનું માથું ફરીથી દુખે તો ઉપર પ્રેમાણુ બે આર વખત પ્રયોગ કરવાથી તે દર્દ જશે. આ કુદરતી ઉપાય છે અને તે કદિ પણ નિષ્ફળ જતો નથી.

આ પ્રયોગ જુદી જુદી રીતે ઓપરેટરની મરજી માફક કરી શકાય છે અને તેમાં દરેકને વિનય મળે છે.

### ચોથી રીત.

જો ઉપલી રીતે માથું દુખતું બંધ ન થાય તો એક સ્વચ્છ-ઘોષેલો-રૂમાલ લો: તેની થોડીક ગડી વાળો અને માથું દુખતું હોય તે ભાગ પર તે મુકો. પછી રૂમાલની અંદર તમે ડુંક મારો.

એ વખતે શ્વાસ નાક વાટેથી લઇ, મ્હોં વાટેથી તે શ્વાસ ડુંક રૂપે પેલા રૂમાલ ઉપર છોડો.

આ રીત પણ યરામર ખંતથી અજમાવશો તો નિષ્ફળ નીવડશે નહિ.

આ રીતે કાંઈપણ દુખતા ભાગ પર મુકેલા રૂમાલમાં ડુંક મારવાથી દાંતનો દુખાવો, કાનનો દુખાવો, આંખનો દુખાવો, રૂમેટીઝમ વિગેરે પણ મારા થાય છે.

રૂમાલ ઉપાડી લીધા બાદ દુખતા ભાગ પર પાસ આપવાથી દર્દ લાંબો વખત માટે દૂર થશે.

એજ વખતે દર્દાંને નાક વાટે દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસ લેવાનું ચાલુ રાખવું.

### પાંચમી રીત.

દર્દીને પોતાના બે હાથ પર માથું રાખીને ઉઘો સૂવાડો. તેને તે બાદ આંખો બંધ કરવા અને આખું શરીર શિથિલ-ઢીલું કરવા કહો.

બાદ તેના માથા પર-મગજ-ભેજ-ના ભાગ પર તમારો જમણો હાથ મુકો અને દૃઢતાથી વિચાર કરો કે “ તારું મગજ મારા તાબામાં છે; તેના પર હું સંપૂર્ણ અસર કરી શકું છું. જો ! તારા માથાનો દુખાવો હું બંધ કરું છું—તે બંધ થાય છે. તે બંધ થાય છે—દુઃખ બંધ થયું—બંધ થયું—બંધ થયું—હવે દુઃખ નથી.”

આ રીતે દૃઢતાથી બોલો. પા કલાક સુધી આ રીતે કરવાથી માથું દુખતું બંધ થશે.

### છઠ્ઠી રીત.

દર્દીને પાછળથી ઉંચા ઓઢીંગણ વાળી એક ખુરશીમાં ટટાર બેસાડો. બાદ તમારો જમણો હાથ તેની નાભિ-તેના સૂર્ય ચક્ર-ઉપર-અને તમારો ડાબો હાથ માથાના પાછલા ભાગ ઉપર—ગરદનની ઉપર-મગજ ઉપર-મુકો, અને શાંતિના સંકલ્પ આપો.

આ સ્થિતિમાં તમે પાંચેક મિનિટ તેની પાસે ઉભા રહો.

દર્દી પાંચ મિનિટમાં સારો થશે.

—:(૦):—

## પ્રકરણ ૨૪ મું.

### ઉંઘના દર્દી માટે ચમત્કારી ઉપાયો.

હીપ્નોટીઝમની ફતેહનો પાયો વિધાયકની ઉંઘ લાવવાની શક્તિ પર રચાયેલો છે. હીપ્નોસીસ (Hypnoses) એટલે ઉંઘ—કૃત્રિમ નિદ્રા—વિધાયકે ઉત્પન્ન કરેલી યનાવટી નિદ્રા—તાંદ્રાવસ્થા—મુઝ્ઝાવસ્થા—મુઝ્ઝાવસ્થા—ઉત્પન્ન કરવાનું જે વિધાયકને વધુ જ્ઞાન હશે તે વિધાયક વધુ ફતેહ મેળવશે—બીજાઓને વશ કરી શકશે—તેઓ પર કાબુ મેળવી શકશે અને અનેકની ખરાબ ટેવો દૂર કરાવી શકવા ઉપરાંત અનેક રોગો દવા આપ્યા વગર સારા કરી શકશે.

એ ઉંઘ લાવવાની અનેક રીતો અગાઉ જણાવવામાં આવી છે. આ પ્રકરણમાં તે માટે બીજી કેટલીક રીતો આપવામાં આવે છે.

### તલેસમની રીત.

જ્યારે વિધેય ઉંઘમાં હોય ત્યારે, એટલે કે તમે તેને મુઝ્ઝા વસ્થામાં મુક્યો હોય ત્યારે તમે તેને નીચે પ્રમાણે કહો:—

હું તમને એક તલેસમ આપું છું, જેનો જ્યારે જ્યારે તમને ઉંઘની જરૂર હોય ત્યારે ઉપયોગ કરશો તો તરત ઉંઘ આવશે. એ તલેસમ તમે તમારા ગજવામાં રાખી મુકજો અને જ્યારે તમે તે કાઢીને જોશો કે તરતજ તમને નિદ્રા આવશે.

એ પછી તમે એક કાગળનો કકડો લો, અથવા તમારા નામનો કાર્ડ લો અને મોટા અક્ષરે તે પર નીચેના શબ્દ લખો:—

## ઉંધ

હવે તેને આંખો ઉઘાડવા કહો: તે ઉંધમાં છતાં આંખો ઉઘાડે એટલે પેલો કાગળ વાંચવાનું તેને સૂચવો. તે કાર્ડ તેના હાથમાં આપો.

તે કાર્ડ તે વાંચતો હોય ત્યારે ૬૯ સંકલ્પથી તેને કહો કે જ્યારે જ્યારે તમે એ કાર્ડ જોશો ત્યારે તમને ઉંધ આવશે—તમને તે બખતે મારો અવાજ સંભળાશે, જે તમને ઉંધી જવા માટે હુકમ કરશે.

જે કોઈને ઉંધ આવતી ન હોય, અથવા જે કોઈ ઉંધ ન આવવાના દર્દી પીડાતો હોય તેની પાસે આવો કાર્ડ અથવા કાગળ આપી મુકવાથી તેને ઉંધ આવશેજ. આખી રાત ઉંધ માટે તડકડતા દુખી માણસને આવા તલેસમથી શાંતિ મળશે. આ તલેસમ તમારા હાથ નીચે વિધેયની સ્થિતિમાં મુકાઈ ગયેલ માણસનેજ ખરી અસર કરશે. ખીજાને તેનાથી અસર નહિ પણ થાય. આ તલેસમનો કાગળ જુનો થવા છતાં તેની અસર ઉડી જતી નથી.

## અમત્કાર.

હીપ્નોટીઝમનો ઉપયોગ તપ્પીઓ દાક્ટરો અને હકીમો જેટલા પ્રમાણમાં વધુ કરતા જશે, તેટલા પ્રમાણમાં તેમને તેમજ તેમના દર્દીઓને વધુ લાભ થશે. ઘણા દાક્ટરો જે દર્દીઓને ઉંધ આવતી ન હોય તેમને મોરફીયા અથવા એવી ખીજ કોઈ દવાઓના ઇન્જેક્શનો આપે છે, જેથી તેઓને તેવી દવાઓનું વ્યસન થઈ પડે છે. એવા દર્દીઓને તે બાદ તેની ટેવ પડતા, તેઓ તે આદત છોડી શકતા નથી. ગાંડપણ અથવા મસ્તકબ્બમ શિવાયના બધા દર્દીમાં

તખીમોએ હીપ્પોટીઝમનો અથવા સૂચનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તેમ કરતાં “હીપ્પોટીઝમ” શબ્દ બોલવાની જરૂર નથી, કેમકે કેટલીક વખત એવા દર્દીઓ, એ શબ્દ સાંભળતાંજ હેબતાઈ જાય છે.

દાક્ટરે એવા દર્દી સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે કરવાની જરૂર છે;— દાક્ટરે દર્દી પાસે સ્વસ્થતા અને શાંતિથી બેસી તેનો હાથ પોતાના જમણા હાથમાં લઈને નીચે પ્રમાણે દૃઢ પણ શાંત શબ્દો બોલવા: “હાલમાં તમને કોઈ પણ દવા આપવાની જરૂર નથી: એક એવો ઉપાય મને ખબર છે કે કોઈ પણ દવા વગર તમને ઉઘ લાવી શકાય અને આરામ થાય. તમારા દર્દ માટે તમે કોઈ પણ ચિંતા કરશો મા. એ દર્દ તરત સમી જશે—નાશ પામશે—અને તમે સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત થશો. મારી આંખોમાં તમે તાકીને જુઓ અને તમારી આંખો મારી આંખો પરથી ખસેડશો નહિ. હું તમારું દુઃખ દૂર કરું છું અને તે દુઃખ દૂર થતાં તમને ઉંઘ આવવા માંડશે. પહેલાં તમારી આંખો ભારી થશે, જે બાદ તે બંધ થવા માંડશે અને આખરે તમે ઉંઘી જશો.”

તે પછી અગાઉ ઉંઘ લાવવા માટેના જે સૂચનનો ઉપયોગ કરવાનું દર્શાવવામાં આવ્યું છે, તે સૂચન બોલવા માંડો, અને તે ઉંઘી જાય ત્યાં સુધી તે સૂચન બોલ્યાજ કરો. અત્રે એક અમત્કાર જેવોજ બનાવ બનશે. દાક્ટરના સૂચનોની તરતજ અસર થવા માંડશે—તેનું દર્દ ઓછું થવા માંડશે—તેનો તમારા પરનો વિશ્વાસ વધતાં, તેને ઝોકા આવવા માંડશે અને તે ઉંઘી જશે. જ્યારે તે ઉંઘેલો જણાય ત્યારે દાક્ટરે તેનો પકડેલો હાથ છોડી દેવો અને તેને ખબારી તે કાંડા સુધી ચાબડીને ધીમેથી કહેવું કે “હવે તમે સારી રીતે ઉંઘી જશો અને જ્યારે જાગશો ત્યારે તમારું સંધ્યું દર્દ નાશ પામ્યું હશે.”

**આવા કેસમાં દર્દીનું શરીર જડ બનાવવું નહિ.**

તમારા સૂચનથી તેના જ્ઞાનતંતુઓ પર થયેલ અસરને પરિણામે દર્દી ઉંધમાં પડ્યો છે. તેને તો આ ચમત્કારજ લાગશે અને બીજાને તે વિષેની વાત કરતાં, તમારી પ્રતિક્ષા વધશે. તેના જ્ઞાનતંતુઓ પર અસર થતાં તેના દર્દ પરથી તેનું ધ્યાન તખીબની વાતો પર ખેંચાય છે અને જે પ્રમાણમાં તે ધ્યાન ખેંચાય છે. તે પ્રમાણમાં તેનું દર્દ ઘટે છે.

જો દર્દીની નજર તખીબની આંખો પર તાકેલી નહિ રહેશે તો તેનું દર્દ પ્રમાણમાં ઓછું સાર થશે.

આવા સાદા ઉપાયથી દર્દી સારા થાય એ શું ચમત્કાર નથી ?

**સ્ત્રીઓને ઉંધમાં નાંખવાનો ચમત્કારી ઉપાય.**

તખીબો એક બીજાને ચમત્કારી ઉપાય કરી શકે છે, અને તેજો તેઓ સ્ત્રીઓ સંબંધમાં વાપરે તો તેઓને તરત ઉંધ આવે અને તેઓ ઉંધમાં પડે એટલે તેમનું દર્દ દૂર કરી શકાય.

એ ઉપાય આ રીતનો છે:—

તમારા દર્દીને આરામથી એક કોચ ઉપર સૂવાડો અને નીચે પ્રમાણે કહો:—

“હું જે પ્રમાણે તમને કહું તેમજ કરજો. હું એકથી સો સુધીની સંખ્યા ગણીશ, અને તે સંખ્યા હું ગણું તેથીજ તમને ઉંધ આવશે. હવે હું તે સંખ્યા ગણવા માંડું ત્યાં સુધી તમે તમારી આંખો બંધ રાખો: પણ જ્યારે હું “એક” એમ બોલું ત્યારે આંખો એક પણ સુધી ઉઘાડી રાખજો અને મારી સામુ જોજો: પછી તે બંધ કરજો: પછી હું “બે” કહું ત્યારે પાછી આંખો ઉઘાડી એક પણ મારી સામે જોઈને મીંચી દેજો: પછી હું “ત્રણ”

કહું એટલે ફરી આંખો ઉઘાડી એક પળ મારી સામું નેઠ્ઠી આંખો ખંધ કરજો; એમ હું “સો” સુધી ગણીશ.

એ પછી તમે એક, બે, ત્રણ વિગેરે ગણવા માંડો, પણ દરેક સંખ્યા વચ્ચે એક પળ (Second) નો અંતર રાખીને તે બાદ બીજો શબ્દ—બીજી સંખ્યા—બોલજો.

આમ તમે “એક સો”ની સંખ્યા સુધી ગણશો તે પહેલાં તો દર્દી અથવા તે સ્ત્રી ખચીત ઉંઘી જશે: તેની આંખો પર એટલો બધો ભાર આવ્યો હશે કે તે વધુ વખત તમારી સંખ્યાની ગણતરી પર ધ્યાન આપી શકશેજ નહિ અને ઉંઘી જશે.

આ રીતિ ફોટેહમંદ થવાનું કારણ એ છે કે [૧] દર્દીને કોઈ મુશ્કેલ કામ કરવું પડતું નથી; [૨] જ્યાં સુધી દર્દીને ઉંઘ આવતી નથી ત્યાં સુધી તેનું ધ્યાન સંખ્યા ગણવા પર રહે છે [૩] આંખો ઉઘાડ મીઠા કરવાથી આંખોના પોપચાં ભારી થતાં ઉંઘ આવે છે. [૪] વળી એ કારણથી દર્દીનું ધ્યાન આસપાસની ચીજો પર ખેંચાતું નથી.

### દાક્ટરો અને વિધાયકોને સૂચના.

તબીબો અને દાક્ટરોએ એક રીતના પ્રયોગમાં નિષ્ફળ થતાં બીજી રીતનો ઉપયોગ કરવો: બીજામાં નિષ્ફળ થતાં ત્રીજોનો ઉપયોગ કરવો અને કદિપણ નાસીપાસ થયા વગર ખત રાખી પોતાનો સંકલ્પ દૃઢ રાખવો.

હીપ્પોદીસ્ટે—ઓપરેટરે—વિધાયકે—કદી પણ પોતાની હાર સ્વીકારવાની ન હોય—તેને તો વિજયજ સ્વીકારવાનો હોય—તેને તો બીજાના મન પર કામુ મેળવવાનોજ હોય—એજ તેનો વિજય છે.

કેટલીક વખત જુદી જુદી રીતોનું મિશ્રણ કરીને પણ વિધેય પર અસર કરી શકાય છે; કોઈપણ અમુક રીતોનો વિધાયકે ઉપયોગ કરવો એમ કદી શકાય નહિ. જે રીતિ ઉપયોગી



અને પોતાને હીક લાગે તે રીતિનો દરેકે ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને જરૂર પડે તો એ ત્રણ રીતિનું મિશ્રણ કરી તે ઉપયોગમાં લેવી જોઈએ.

### વિધેયની સગવડ.

વિધેય ઉપર કેટલીક વખત આપણીજ ભૂલોના કારણે અસર થતી નથી, એ આપણે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. વિધેય અને વિધાયકની લાયકાત તેમજ મોહ નિદ્રાનો પ્રયોગ કરવા માટેનો વખત અને જગ્યા સંબંધમાં અગાઉ ખુલાસાથી લખાયું છે. પણ તે છતાં આપણી-વિધાયકની-ભૂલો પણ થવા સંભવ છે તેથી ફરીથી કેટલીક સૂચનાઓ અત્રે આપવામાં આવે છે:—

(૧) વિધેયને કંઈપણ અગવડ ન થાય તે રીતે બેસાડવો: સૌથી ઉત્તમ એ માટે ખુરશી છે. છતાં કોઈ વિધેયને ખુરશી પર બેસવાનું કાવતું ન હોય તો અને તેને અગવડ લાગતી હોય તો તેને આરામ મળે એવી જગ્યા પર બેસાડવો જોઈએ—પછી મળે ખુરશી ન હોય. કેટલીક વખત કોઈ ગુદાળ પ્રકારના આસન પર તેને બેસવાથી આરામ લાગતો હોય તો તે આસન પર તેને બેસાડવો. જો તેને ઉભા રહેવાની મરજી હોય તો તેને ઉભો રહેવા દેવો. તાત્પર્ય એ છે કે તેને બેચેની કે અશ્ચિ થાય તેવી રીતે જો તમે બેસાડશો તો તેનું ચિત્ત એકાગ્ર રહેશે નહિ અને વિધાયકને વિજય નહિ મળે.

(૨) બીમાર માણસ પર પ્રયોગ કરવો પડે ત્યારે તેને સૂવાની મરજી હોય તો સૂવા દેવો જોઈએ. તેને આરામ થાય એ રીતે સૂવા દો અથવા બેસવા દો.

(૩) વિધાયક પોતે બેચેન હોવો ન જોઈએ.

(૪) વિધેયના શરીર પર ગરમ અને રેશમી કપડાં હોવા ન જોઈએ.

## પ્રકરણ ૨૬ મું.

### હીપ્પોટીઝમથી ભવિષ્યના કાર્યો ઉપર અસર-એક અન્નયમ વિદ્યા.

હીપ્પોટીઝમની ક્રિયા, જે વખતે તે ક્રિયા વિધેય ઉપર કરવામાં આવે ત્યારેજ અસરકારક થાય છે એમ નથી, પણ તેની અસર માણસના ભવિષ્યના જીવન ઉપર થાય તે માટે પણ તેનો ઉપયોગ બહુ અન્નયમી ભરી રીતે થઈ શકે છે. એક આગલા પ્રકરણમાં જે છોકરાને આજસ છોડવાની અને ચાલાક બનાવવાની ક્રિયા રજુ કરવામાં આવી છે તે, હીપ્પોટીઝમના એવાજ ઉપયોગનો પ્રયોગ હતો, કેમકે તે છોકરાનું ભવિષ્ય સુધરે તે રીતની સૂચનાઓ તેને આ ક્રિયા મારફતે આપવામાં આવી હતી. આ ઉપરથી સમજાશે કે હીપ્પોટીઝમથી મનુષ્યના ભવિષ્યના જીવન ઉપર અસર કરી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેનું જીવન તદ્દન ફેરવી નાંખી શકાય છે. એ ઉપયોગ જેતાં હીપ્પોટીઝમ એક કેવળ અન્નયમી ભરી વિદ્યાજ ગણાવી જોઈએ.

મનુષ્યના સુદૃઢ મન ઉપર હીપ્પોટીઝમ સીધી અસર કરે છે તેનું આ પરિણામ છે.

### **ભવિષ્ય પર અસર કરવાની સૂચનાઓ.**

ત્યારે એ સૂચનાઓ કેવી રીતે આપવી તે સવાલ થઈ પડે

છે. તે માટે દરેક ઓપરેટરે પોતે જેનું ભવિષ્ય તે ફરવવા માગતો હોય, તેને જ્યારે તે ભર ઉંઘમાં હોય ત્યારે નીચેની મતલબની સૂચનાઓ આપવી જોઈએ:—

“હું તમને જાણત કશું તે બાદ અડધા કલાક પછી તમને એકા એક પોતાના કપડાં પહેરીને ચાલી જવાની પ્રવળ ઇચ્છા થશે. તે વખતે તમે તમારા કપડાં પહેરીને જવા માંડશો અને જે કામ તમારા હાથમાં હશે તે તમે ભૂલી જશો. તમને એ વિષેની બાદ આવશે નહિ કે મેં તમને સૂચના કરી હતી.”

જગ્યા બાદ અડધા કલાક પછી તે તરતજ બીજું કામ ભૂલી જઈ પોતાના કપડાં લઈને પહેરવા માંડશે, બાદ પાછો ખુરશીમાં બેસશે અને વાતો કરવા માંડશે. જો તે વખતે તમે “તેણે શા કારણથી કપડાં પહેર્યા” એવો સવાલ કરશો તો તે કહેશે કે તે તો ખુરશી પરથી ઉઠ્યોજ નથી અને કપડાં પણ પહેર્યા નથી. જો એ વખતે તમે તેને તેણે પહેરેલા કપડા દેખાડશો તો તે ચમકી ઉઠશે અને પોતે શું કર્યું તેનો ખુલાસો કરવા અશક્ત હોવાથી તરતજ બહાનું કાઢશે કે તેને પોતાને ઘેર જવાની ઇચ્છા હતી તેથી તેણે કપડાં પહેર્યા હતાં.

આવી વખતે આ માણસ પોતે જે કંઈ કર્યું હતું તે બંજની અથવા વિધાયકની અગાઉ અપાયલી સૂચનાથી કર્યું હતું એમ કયુલ રાખવા શરમાશે, અને અનેક બહાના કાઢી પોતે પોતાના પૂર અકક-લમાં હતો અને બીજાના તાબામાં ન હતો એમ દેખાડવા પ્રયત્ન કરશે.

આ દાખલો રજુ કરવાનું કારણ એ કે અગાઉ અપાયલી સૂચનાઓ ભવિષ્ય ઉપર કેવી અસર કરે છે તે સમજી શકાય અને અનેક સંકાર્યોમાં હીપ્નોટીઝમનો ઉપયોગ કરી શકાય.

### લાગણીઓ ઉપર અસર.

તંદાવરથામાં તમારા સંબંધમાં સૂચનાઓ આપવામાં આવે તો તે વધુ અસરકારક થઈ પડે છે અને વિધેયની લાગણીઓ પર પણ અસર કરી શકાય છે. દાખલા તરીકે જ્યારે તે મુર્ચ્છાવસ્થામાં હોય ત્યારે એવી સૂચના કરવી કે “હું જ્યારે ઓરડાની બહાર જવા ઉભો થઈશ ત્યારે તમે ખુરશી પરથી ઉભા થઈ તમારા કપડાં કાઢી નાખશો, અને તમે શું કરો છો તેનું તમને ભાન રહેશે નહિ !”

અહિંના તમે ઓરડો છોડવા ઉભા થાઓ, તે સાથે તમારા સૂચનનો અને વિધેયનો સંબંધ હોવાથી વિધેય તે સૂચનમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કરશેજ. તમે જેવા ઉભા થશો કે તે પણ પોતાના કપડાં કાઢી નાંખવા માંડશે.

આ પરિણામ કેવી રીતે આવે છે ? વિધેયના સૂક્ષ્મ મન ઉપર જે સૂચના તમે અગાઉ મોકલી હતી તેની અસર નીચે તમે જવા નીકળો કે તરત તેને પોતાનાં કપડાં કાઢી નાંખવાની વૃત્તિ થઈ આવે છે. જે મુર્ચ્છાવસ્થામાં તેણે એ સૂચના સ્વીકારવા ના પાડી હોત તો આવું પરિણામ આવત નહિ—તે તમારી સૂચના પ્રમાણે કરત નહિ. પણ મુર્ચ્છાવસ્થામાં તેણે તમારા સૂચન પ્રમાણે કરવા સ્વીકાર્યું હોવાથી તે ચોક્કસ વખતે જાગૃતા છતાં પોતાની લાગણીથી દોરાઈને તમારા હુકમ અનુસાર કામ કરે છે. જે મુર્ચ્છાવસ્થામાં વિધેયના સ્વભાવથી ઉલટા સૂચનો તમે તેને આપ્યા હોત તો તે વખતેજ તેની સામે તે થાત ને તમારા સૂચન સ્વીકારવા ના પાડત, અને તેની અસર તેના સૂક્ષ્મ મન પર રહેત નહિ. પરિણામ એ આવત કે તે જાગૃત થયા બાદ તે સૂચના

પ્રમાણે વર્તત નહિ. અગર આપેલી સૂચના પ્રમાણે વિધેય ચોક્કસ હુકમનો અમલ કરે તે માટે એ જરૂરનું છે કે વિધેયે તે સૂચના સ્વીકારવી જોઈએ. કોઈ પણ વિધેય પોતાની પ્રકૃતિ અને માનેલી નીતિના સિધ્ધાંત વિરૂધ્ધના કોઈ પણ સૂચન સ્વીકારતો નથી, પછી ભલે તે મક્કમપણે અને દૃઢ સંકલ્પથી વિધાયકે આપ્યા હોય. આ પરથી એક બીજો સિધ્ધાંત નક્કી થાય છે, અને તે એ કે વિધેયની મરજી વિરૂધ્ધ કોઈ પણ વિધાયક તેને ચોક્કસ કામ કરવાની ફરજ પાડી શકતો નથી.

**એક વરસ સુધી અસર રહે છે !**

આવી સૂચનાઓની અસર એક અઠવાડિયું કે એક મહીનો માત્ર નહિ, પણ એક વરસ સુધી પણ રહે છે એમ અપ્તરાઓથી સાબીત થયું છે. જે વિધેયને એક વરસ બાદ અમુક કામ કરવાનું સૂચન તમે આજે આપો તો, બરોબર એક વર્ષ તે પ્રમાણે તે કામ કરે છે. આ બીના સાબીત કરે છે કે સૂક્ષ્મ મનની માદ દારત શક્તિ અત્યંત અને અન્યબી બરી હોય છે.

ઉપરના દાખલા પ્રમાણેની એક બીજી સૂચના પણ વિધેયને કરી શકાય છે અને તે પણ અન્યબી બરી રીતે અમલમાં મુકાય છે. તે મોહ નિદ્રામાં હોય ત્યારે જે તમે તેને એમ સૂચન કરો કે “જ્યારે હું ઓરડામાં દાખલ થઈને તમને ઉંઘી જવા આજ્ઞા કરીશ ત્યારે તમે ગમે તે કામમાં હશે તો પણ એકદમ ઉંઘી જશો: તો તે ઉઘીજ જશે.”

જો તે કોઈ ઘણા અગત્યના કામમાં રોકાયેલો હોય ત્યારે તમે ઓરડામાં દાખલ થયા બાદ તેને ઉંઘી જવાની આજ્ઞા કરશો તો તે તેમજ કરશે, જે અનેકને અન્યબી બરી રીતે ગુચવાડામાં નાંખશે.

કોઈ વખત વિધેય તમારી સામે થશે અને કહશે કે “હું નિદ્રામાં પડીશ નહિ અને તમને મને નિદ્રામાં નાંખવાની કોઈ

સત્તા નથી.” આ વખતે વિધાયકે ગભરાઈ ન જતાં પોતાનું સંકલ્પ બળ મક્કમ રાખવું અને તેને માથે-કપાળ પર-હાથ મુકી, બીજા હાથે તેની આંખો બંધ કરીને કહેવું જોઈએ કે “હવે તું તારી આંખો ઉઘાડી શકશે નહિ; તું મહેનત કરશે તો પણ તારી આંખો ઉઘડશે નહિ. જો હવે તારી આંખો ભારી થાય છે. હવે તને ઉંધ આવે છે; હવે તું ઉભો ઉભોજ ઉંધી જાય છે. ઉંધી જા ! ઉંધી જા !” જો આ વખતે વિધેયના કપાળ પર એક બે વખત વિધાયક હાથ ફેરવી, તેના મન પર પોતાનો સંકલ્પ ફેંકશે તો તે જરૂર ઉંધી જશે.

એ વખતે વિરૂધ્ધતા છતાં, વિધેય શા કારણથી તમને તાબે થાય છે ? તેનું કારણ એ છે કે એક વખત હીપ્પોટીઝમની અસર હેઠળ આવેલો વિધેય, બીજી વખત વિરૂધ્ધતા કરે તે છતાં, વિધાયકના મક્કમ સૂચનો આગળ ટકી શકતો નથી અને તેના સૂચનો તે સ્વીકારી લે છે આ વખતે વિધાયકે પોતાના સંકલ્પમાં મક્કમ રહેવું જોઈએ. જો વિધાયક, વિધેયને ભય થાય અથવા ઝાંતી થાય એવી સૂચનાઓ આપશે તો તે સામે થઈ તે સ્વીકારશે નહિ અને તેને તે વિધાયક કે બીજો મહાન ઓપરેટર પણ હીપ્પોટીઝમ કરી શકશે નહિ. જો તમારા વિધેયની મશ્કરી થાય એવા અખતરા તમે ધણીક વખત તેના ઉપર કરશો, તો એ વિધેયમાં તમારી વિરૂધ્ધતા લાગણી અને ધૂણા ઉત્પન્ન થશે અને તે તમારી સૂચનાની સામે થશે.

### એક ચેતવણી.

કેટલીક વખત વિધેયને એવા ખરાબ સૂચન કરવામાં આવે છે કે તે તે સ્વીકારતો નથી અને ભર ઉંધમાં પડે છે. એ વખતે તેને જાગૃત કરવા જતાં તે જાગતો નથી અને ઉંધ્યાજ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઓપરેટરની કોઈ પણ આજ્ઞા માનતો નથી. આ વખતે ગભરાટ થઈ રહે છે. તેથી સૌથી સારું એ છે કે વિધા-

યકે વિધેયની લાગણી દુખાય એવી કોઇ સુચના કરવીજ નહિ. આવી વખતે તેને ઉંઘવા દેવો જોઈએ અને બીજું કોઇ તેને અડે નહિ તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ. તે બાદ તેને એવા સુચન આપવા જોઈએ કે:—તમારી ઇચ્છા હોય ત્યાંસુધી બધે ઉંઘો. તમારી ઇચ્છા થાય ત્યારે જાગજો—તમે જાગશો ત્યારે તમે ખુશખુશાલ ઉઠશો”—અને તે ચોક્કસ વખત બાદ જાગશે.



## પ્રકરણ ૨૭ મું.

### હીપ્નોટીઝમના ખેલ કરનારાઓ માટે અગત્યની

#### સૂચનાઓ.

અત્યાર સુધી જે વિગતો આ પુસ્તકમાં જણાવવામાં આવી છે તે એટલી બધી તો ખુલ્લી અને કાર્યસાધક છે કે જે કોઈ તેનો ખતથી અભ્યાસ કરશે તે એક મોટો હીપ્નોટીસ્ટ, ઉત્તમ આત્માર્થી અને દુનિયાને લાભ કરનાર એક પરોપકારી વ્યક્તિ થઈ શકશે. તે જે ચાહશે તો પોતાની જરૂરીયાતો જેટલી લક્ષ્મી, ખાસ પાપના કાર્યો કર્યા વગર મેળવી શકશે: અનેક દુઃખીઓના દુઃખ દૂર કરી શકશે: અનેક ચિંતાતૂર મનુષ્યોની ચિંતાનો નાશ કરી શકશે અને પોતાના આત્માનો પણ તારણહાર બની શકશે.

પણ તે છતાં એવા પણ કેટલાક મનુષ્યો હોય કે જેઓ આ વિદ્યામાં પારંગત થઈ, પોતાનામાં જે શક્તિઓ ખીલા હોય, તેનું પ્રદર્શન દુનિયાસમક્ષ કરવા આકાંક્ષા રાખતા હોય. એવા મનુષ્યોને લક્ષ્મી પેદા કરવાની ઇચ્છા કરતાં, પોતે એક મહાન હીપ્નોટીસ્ટ અને મેસ્મેરીસ્ટ છે તે દુનિયાને દેખાડવાની મહત્વાકાંક્ષા હોય છે. તેવા મનુષ્યો મહાન જાદુગર તરીકે ખેલ કરીને દુનિયામાં પ્રખ્યાતી મેળવવા ઇચ્છા રાખતાં હોય છે. તેવા મનુષ્યો માટે નીચલી સૂચનાઓ અગત્યની થઈ પડશે, અને જે તેઓ તેનો અભ્યાસ કરી ખેલ કરશે તો



મહાન હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે નામના મેળવ્યા વગર નહિ રહે.

તમે આટલું તો જાણો છો જ.

ખેલ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર, ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેના હીપ્નોટીસ્ટો માટે હું એમ ધારી લઉં છું કે તેઓ આટલી બાબતો જાણે છે જ:—

(૧) હીપ્નોટીઝમની ક્રિયામાં સૂચનનો ઉપયોગ વારં-વાર કરવો પડે છે.

(૨) દરેક જણમાં મોહનિદ્રા ઉત્પન્ન કરી શકાતી નથી.

(૩) જે માણસમાં મોહનિદ્રા ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, તે માણસ સૂચનો તરત સ્વીકારે છે.

(૪) એક સારો વિધેય, જે કોઈ સૂચન મક્કમપણે ઝડપથી કરવામાં આવે છે, તે તરત સ્વીકારે છે, અને તેમાં કરવામાં આવેલા સૂચનનો લગભગ દરેક બાબતમાં અમલ કરે છે.

(૫) જે વિધેય તમારા સૂચન વારંવાર સ્વીકારે છે. તે વિધેય ભવિષ્યમાં તમારા સૂચન વધુ પ્રમાણમાં સ્વીકારશે.

(૬) કેટલાક વિધેય, શારીરિક સૂચનો સ્વીકારે છે, પણ બીજા સૂચન સ્વીકારતાં નથી. દાખલા તરીકે કોઈ વિધેયને આંખ બંધ કરવા કહીએ તો તે ઉઘાડી શકશે નહિ: હાથ જડ બનાવવા કહીશું તો તે હલાવી શકશે નહિ: હાથ પકડશે હશે તો તે છોડાવી શકશે નહિ: પણ તેને કહીશું કે તેણે દૂરના દેશમાં બનતો બનાવ જોઈને તેનું વર્ણન કરવું, તો તે તેનું વર્ણન કરી શકશે નહિ: જે પાણીથી ભરેલી શીશીમાં અત્તર હોવાનું જણાવશે તો તે માનશે નહિ: જે બંધ કાગળ વાંચવા કહીશું તો તે વાંચી શકશે નહિ.

(૭) ખેલમાં રજુ કરવાને માટે સૌથી ઉત્તમ વિધેય તેજ થઈ શકે છે કે જે શારીરિક તેમજ માનસિક સૂચના સ્વીકારે છે. જેના ધણા માણસો છે કે જેઓ કોઈપણ જાગર અથવા હીખોટીસ્ટના ખેલ વિધેની ખબર પડતાં તે જોવા જવા ના વિચારથી બહુજ આનંદમાં આવી જાય છે, અને મેસ્મેરીસ્ટના સ્ટેજ પર જઈને તેના ઉત્તમ વિધેય બની જઈ તેને મોટી મદદ કરે છે.

(૮) સ્ટેજ ઉપર આવનાર અથવા તમારી પાસે આવનાર દરેક વિધેય ખરી બર નિદ્રામાં છે એમ માનવાનો કોઈપણ વિધાયકે આગ્રહ રાખવો નહિ. જે તમારે તેને બર ઉંઘમાં નાંખવો હોય તો તેને બર ઉંઘમાં નાંખવાની સૂચનાઓ અગાઉથી આપવીજ જોઈએ.

### સ્ટેજ પર

જ્યારે તમારે કોઈ જાહેર જગ્યામાં અથવા કોઈ સ્ટેજ પર ખેલ કરવા હોય ત્યારે તમારે તમારી શક્તિમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીને, જાહેર પત્રોદ્ધારા તેની જાહેર ખબર ફેલાવવી.

તે બાદ તમે જ્યારે સ્ટેજ પર હાજર થાઓ ત્યારે તમારો ખેલ જોના સેંકડો માણસો આવ્યા છે, જેમાંના કેટલાક તમારા પ્લાટ ફોર્મની નજદિકમાં, તો બીજા તેથી દૂર બેઠેલા છે, તે બીના ધ્યાનમાં રાખવી.

### ઉત્તમ વક્તા.

બાદ તમારે સેંકડો મનુષ્યને તમારી તરફ ખેંચેલા રાખવાના છે ને તે માટે તમારે એક ઉત્તમ વક્તા તરીકેનો પાર્ટ બજાવવાનો છે.

હવે તમે તમારા પ્રેક્ષકો આગળ એક ઉત્તમ ભાષણ સુભાષિત શબ્દોમાં કરો અને તેમ કરતાં તમે મેસ્મેરીઝમની વિધાનું જ્ઞાન

મેળવવા કેવો પ્રયાસ કર્યો, તે કેવી રીતે પ્રાપ્ત થયું, તે કેટલી બધી ચમત્કારી છે, તેના જુદા જુદા ખેલોમાં તમે કેવી રીતે મેળવી હતી, કેટલી વખત કેવા અમ્મયખી ભર્યા પ્રયોગો કર્યા હતા, કેટલી વખત કેટલા અસાધ્ય રોગ સારા કર્યા હતા, કેટલી વખત દુનિયાના દૂરના ભાગમાં બનતા બનાવોની ખબર મેળવી હતી, વિગેરે બાબતોનું વર્ણન કરો અને આ વિધા કેટલી બધી નિર્દોષ અને ખીજાઓને લાભકર્તા છે, અને તેથી વર્તમાન, ભૂત અને ભવિષ્ય કેવી રીતે જાણી શકાય છે તેનું વિવેચન સારી રીતે કરો. તે સાથે એ વિદ્યાર્થી કોઈને પણ નુકસાન થઈ શકતું નથી અને ખરાબમાં ખરાબ ટેવ સુધારી શકાય છે, તે પણ જણાવો.

### **મજબૂત મનના મનુષ્ય.**

આગળ ચાલતાં આ ખીના પણ જણાવો કે જે માણસો દ્રઢ મનના હોય છે તેઓજ સારા વિધેય થઈ શકે છે; એ ક્રિયાથી કોઈને પણ નુકસાન થતું નથી, પણ દરેકને ફાયદોજ થાય છે; જેઓ પોતાના ચિત્તને એકાગ્ર કરી શકે છે, તેઓ ઉપર જલદીથી હીપ્નોટીઝમની ક્રિયા થઈ શકે છે: અને તેઓની સ્મરણ શક્તિ એટલી બધી તેજ કરી શકાય છે કે તેઓ પોતાની આખી જીંદગીના બનાવ તરતજ યાદ કરી શકે છે.

### **વોલંટીયરોને બોલાવો.**

આ મતલબનું અસરકારક ભાષણ આપવાની દરેક ખેલ કરનારે અગાઉથી ટેવ પાડવી જોઈએ. તે માટે એકાંતમાં તેણે ભાષણ કરીને પોતાની જે કોઈ ખામી હોય તે સુધારવી જોઈએ.

ભાષણ કર્યા બાદ તમારે મેસ્મેરીઝમ અને હીપ્નોટીઝમની વિધાનો જેઓ અનુભવ સેવા માંગતા હોય તેમને-વોલંટીયરોને-

બોલાવવા અને તે માટે ઓડીયન્સમાં હાજર રહેલાઓને બહાર પડવા વિનંતિ કરવી.

બનવા જોગ છે કે આ વિનંતિનો સ્વીકાર કોઇ પણ નહિ કરે—પણ એ પણ બનવા જોગ છે કે એકાદ બે જણ બહાર પડી સ્ટેજ ઉપર આવે. જે એક બે જણ બહાર પડશે તો થોડીક મિનિટમાં બીજા બે ચાર જણ પણ વોલન્ટીઅર થશે.

પણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે એમ પણ બને કે કોઇ પણ વોલન્ટીઅર બહાર નહિ પડે. તે માટે તમારે અગાઉથી ઓડીયન્સમાં તમારા અનુભવી કેટલાક વિધેયોને જુદાજુદા વર્ગમાં બેસાડી મુકવા જોઈએ જેઓ તમારી વિનંતિ થતા તરતજ ધીમે ધીમે સ્ટેજ ઉપર આવે. નાટકશાળાના કે હોલના જુદાજુદા ભાગમાં આવા વિધેયો બેઠા હોવાથી તમારા ઓડીયન્સને તેઓ વિધેય શકતું કારણ મળશે નહિ, અને એક બે માણસો વિધેય તરીકે બહાર પડતાં, બીજા કેટલાક માણસો તેમનું અનુકરણ કર્યા વગર રહેશે નહિ.

તમારે એ બધા વખત દરમિયાન “ એક વધુ અલસ્થ આવે એવી મારી ઇચ્છા છે.” “ કોઇ બીજા અલસ્થે પણ આ વિધાનો લાભ લેવા બહાર પડવું જોઈએ.” “જે કોઇ અત્રે આવશે તેને આનંદ મળશેજ.” વિગેરે વાક્યો બોલીને ઓડીયન્સમાંથી વધુ માણસોને સ્ટેજ ઉપર આવવા લલચાવવા. તેમ કરવાનું પરિણામ એ આવશે કે જેઓ ઉત્તમ વિધેય હશે તેઓની લાગણી ઉશ્કેરાશે અને તેઓ સ્ટેજ ઉપર આવતાં તમને મોટા મદદગાર થઇ પડશે.

એ માટે બનતો વધુ વખત લઇ, બને તેટલા વધુ વિધેયોને સ્ટેજ ઉપર બોલાવવા એ તમારે પોતાને માટે યોગ્ય છે, કેમકે તેમાં કેટલાક એવા વિધેયો બેસાઇ આવશે કે જે તમને ઘણા ઉપયોગી

થઈ પડશે, અને તમારું કોઈ પણ સૂચન મળ્યા પહેલાંજ મોહનિદ્રામાં પડશે.

વળી એવા પણ કેટલાક સ્ટેજ ઉપર રજુ થશે કે જેઓ તમારી શક્તિની પરીક્ષા કરવા માંગતા હોય. તેવાઓને તમે અનુભવથી તરતજ ઓળખી શકશો.

### બધા સ્ટેજ પર ભેગા થયા પછી.

સ્ટેજ પર વિધેય થવા માટે તેમજ હીપ્નોટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમની વિદ્યાની પરીક્ષા કરવા માટે એક સારી જેવી સખ્યા પુરશી ઉપર બીરાજે તે પછી ઓપરેટરે હાજર થયેલા દરેક માણસ મોહનિદ્રામાં પડી શકશે કે નહિ તેની તપાસ કરવાનું શરૂ કરવું.

એ તપાસ કરવાની એક રીત નથી. તે માટે અનેક રીતિઓ અનુભવી મેસ્મેરીસ્ટ ઉપજાવી શકે છે અને દરેક ઓપરેટરને તેની કેટલીક ખાસ રીતિઓનો ખાસ અનુભવ હોય છે.

ગમે તેમ હો પણ અગાઉ મોહનિદ્રા લાવવાની જે અનેક રીતિઓ આપવામાં આવી છે તેમાંની કોઈ એકનો અથવા વધુનો દરેક ખેલ કરનારે ઉપયોગ કરી પોતાને કામ લાગે એવા કયા માણસો સ્ટેજ ઉપર છે તે શોધી કાઢવું. જે તે છતાં તેને નિષ્ફળતા મળે તો તેણે જે અનુભવી વિધેયોને નાટકશાળામાં અથવા હોલના દરેક ભાગમાં રાખીને પાછળથી સ્ટેજ પર બોલાવ્યા હોય, તેઓના ઉપર પોતાની ક્રિયા શરૂ કરવી અને જે ખેલ કરવા હોય તે કરવા.

પણ સૌથી સાદી અને સહેલી રીત એ છે કે સ્ટેજ ઉપર બેઠેલા આસામીઓમાંના દરેકની આંખમાં એકી નજરે જોઈ તમારી આંખોનું તેજ તે દરેક પર ફેંકવું. જે કોઈ તમારી આંખનું તેજ

ખમી નહિ શકે અને આંખો ફેરવી નાંખે તે ઘણી વખત સારો વિધેય થઈ શકે છે.

### તમારી ફતેહ શા પર અવલંબેલી છે ?

તે છતાં કેટલીક વખત ઉપલી રીત ફતેહમાં ન નિવડે ત્યારે મેસ્મેરીસ્ટ શું કરવું ? તે માટે જે સૂચનાઓ નીચે આપવામાં આવે છે, તેનો અભ્યાસ કરવા અને તે પ્રમાણે વર્તવા તેને સલાહ આપવામાં આવે છે.

જે કોઈએ જાહેરમાં ખેલ કરવા હોય તેણે વિધેય શોધી કાઢવાની આહોશીનો સારી રીતે અનુભવ મેળવવો જોઈએ અને તે માટે અનેક અપ્તરા કરી પોતાનો અનુભવ વધારવો જોઈએ. એ અનુભવથી જો જાહેર ખેલમાં તે માત્ર એકજ સારો વિધેય મેળવવામાં ફાવશે તો પણ તેને પોતાની શક્તિને માટે વિશ્વાસ આવશે. જાહેરમાં ખેલ કરતાં સારા વિધેયને પારખી કાઢવાનું કામ બહુ મૂશ્કેલ નથી, પણ તે માટે અનુભવ તો જોઈએજ. પણ એ કરતાં પણ જે વધુ અગત્યની ચીજ પર તેની ફતેહ અવલંબેલી છે તે તેની વકતૃત્વ શક્તિ છે જે તે આહોશીથી બાપણુ કરી, પ્રેક્ષકોને ખેંચી શકશે તો તેની અડધી ફતેહ તો એકસ થશે. તેણે પોતાના પ્રેક્ષકો કઈ જાતના છે, કેવી કેળવણી પામેલા છે, તેમને શું કહેવાથી અને શું કરવાથી આનંદ મળશે વીગેરે બાબતો, સ્ટેજ ઉપર આવતાંજ સમજી જવી જોઈએ અને પ્રેક્ષકોને પ્રિય થઈ પડે એવા શબ્દો અને વિચારો દર્શાવી તેમને પોતાની ભરફ ખેંચેલા રાખવા જોઈએ. તેણે એ બાબત યાદ રાખવાની છે કે ખેલ જોવા આવનારાઓ આનંદ ખાતર ખેલમાં જાય છે, અને તેઓ કોઈ પણ વિદ્યાની ઉત્પત્તિ, ક્રિયા કે બીજી નજીવી બાબતો જાણવા માટે આવતુર હોતા નથી. તેમને તો આનંદ જોઈએ છે અને ખેલ કરનારે તેને આનંદ આપવો

જોઈએ. જે મેસ્મેરીસ્ટ અથવા ગદુગર પોતાના પ્રેક્ષકોને વધુમાં વધુ આનંદ આપે છે, તે ગદુગર વધારે પ્રખ્યાતી અને કમાણી મેળવે છે.

તેથી તમારે પ્રેક્ષકોને આનંદ આપતાં શીખવું જોઈએ અને જો તમારો દેખાવ કદાવર હશે, તમારી આંખો તેજસ્વી હશે તમે મક્કમ વિચારના હશે અને તમારા પ્રેક્ષકોના સવાલોના હાજર જવાબ આપવાની તમારામાં તાકાત હશે તો તમે એક ઉત્તમ ખેત્ર કરનાર થઈ શકશો.

### પ્રેક્ષકોનો ઘોઘાંટ-તેમને શાંત કરો.

જો તમારા પ્રેક્ષકોથી નાટકશાળા ચીકાર ભરાઈ ગયો હોય તો, અને ત્યાં ઘોંઘાટ ચાલતો હોય તો, તમારે પહેલા પ્રેક્ષકોને શાંત થવાના અને ખૂમાખૂમ ન પાડવાના સૂચન આપવા જોઈએ. તમારે મીડી ભાષામાં જણાવવું કે “આવા ખેલો શાંતિ વગર થઈ શકે નહિ, અને તેથી પાંચ દશ મિનિટ શાંત રહેવા હું તમને અરજ કરું છું. જો તમે શાંત રહેશો તો એ શાંતિના વખત દરમિયાન તમને એવો આનંદ હું આપી શકાશ કે જેવો તમને ઘોઘાંટ કરવાથી મળી શકશે નહિ; તમે એ પાંચ દશ મિનિટ બાદ વાતો કરવાને પૂરતી ટુરસદ મેળવી શકશો; અત્રે સ્ટેજ ઉપર જે માણસો હાજર થયા છે તેઓની ઉપર મેસ્મેરીઝમ કરવામાં પ્રેક્ષકોએ શાંતિ જાળવી મને મદદ કરવી જોઈએ. હવે હું અત્રે હાજર થયેલ જાણુઓને મોહનિદ્રામાં મુકું છું અને તમે સર્વે શાંત રહેશો એવી મને ખાત્રી છે.”

આટલું બોલતાંજ આખું ઓડીયન્સ ચૂપ થઈ જશે અને તમે કેવી રીતે, સ્ટેજ ઉપર હાજર થયેલ માણસોને ઉંઘાડી દો છો તેજોવા ઈંતેજર થઈ તમારા તરફ ખેંચાશે.

## પ્રકરણ ૨૮ મું.

### સ્ટેજપરના ૧૮ ખેલ.

આગલા પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તૈયારી કર્યા બાદ તમે સ્ટેજ પર બેઠેલ દરેક વોલન્ટીયરને કહો કે “હું આશા રાખું છું કે તમે દરેક જણ જોમ હું કહું તેમ વર્તશો. હું તે માટે તમારી ખાત્રી માંગું છું. તમે દરેક જણ તમારું ચિત્ત એકાગ્ર કરો અને જો કંઈ હું કહું તે પ્રમાણે કરો.

“તમે હવે તમારી ખુરશીમાં આરામથી ટટાર એસો અને તમારા હાથ તમારી ગળગ ઉપર મુકો.

હવે તમે તમારી આંખો બંધ કરો, અને માત્ર ઉંઘનો વિચાર કરો. ”

આ વખતે તમે તમારા હાથ પર બાંધેલી રીસ્ટ વોચ પર જોવા માટે તમારો હાથ ઉઠાવો અને જાણે તેઓની ઉંઘ સાથે તમારા ધડીયાળના ટીક ટીક કરતાં અવાજને સંબંધ હોય તેમ એકાગ્ર ચિત્તે તેના ઉપર જુઓ. આ રીતે તમારા ધડીયાળ તરફ તમે જોશો તેથી તમારો ખેલ વધુ ખેચાણકારક બનશે.

### સંપૂર્ણ શાંતિ.

આમ ચૂપચાપ સંપૂર્ણ શાંતિમાં બે મિનિટ તમારી ધડીયાળ સામે જોતા ઉભા રહો.



બાદ મક્કમ પગલે વોલંટીયરોની ખુરશીની હારના એક છેડે જાઓ.

હવે તમારી હાથેલીનો પાછલો ભાગ ધણીજ ધીમેથી પહેલા માણસના કપાળ પર ત્રણ વખત ફેરવો અને તે બાદ તમારો ખુલ્લો હાથ તેના માથાને મથાળે બે ત્રણ સેકન્ડ રાખો.

બાદ પહેલા વોલંટીયરને છોડી બીજા પાસે જાઓ અને તેના કપાળ અને માથા પર પહેલા માણસ પર જેવી ક્રિયા કરી હતી તેવી ક્રિયા કરો.

એ રીતે સ્ટેન્ડ પર બેઠેલા દરેક જણ પર ક્રિયા કરો.

જો તેઓની સંખ્યા વીસ જણની હશે તો આવી રીતે કરવામાં પાંચેક મિનિટ તો સ્ટેન્ડમાં થઈ જશે.

આમ કરવામાં કોઈ ખાસ હેતુ નથી, પણ તમારી ક્રિયા વધુ અસરકારક બને એજ હેતુ માત્ર છે.

બાદ તમારા ધડીયાળ તરફ જોવાનું બંધ કરો.

### પહેલો ખેલ.

હવે તમે બીજી વખત બેઠેલા માણસોની હારને છેડે જાઓ અને પહેલા માણસના ડાબા હાથની કાંડી ધીમેથી તમારા જમણા હાથથી પકડો અને તેજ વખતે તમારા ડાબા હાથનો આંગળો તેના જમણા કાન આગળ મૂકી, તેજ હાથની બીજી આંગળીઓ તેના મગજની ઉપર ગરદન આગળ મુકાય એવી રીતે મુકો.

બાદ તમે જરા વાંકા વળો અને તેના મુખની સામે તમારું મુખ લાવી કરડી નજરે તેની સામે જુઓ અને કહો કે તે પોતાની આંખો ઉઘાડી તમારી આંખોમાં જુએ.

હવે તમારું માથું ધીમે ધીમે એકાદ પુટના તફાવત સુધી

કરડી આંખોથી જોતાં જોતાં અને તે બાદ ધીમે ધીમે અગાઉ માફક તેના મ્હોં નજરે લાવો.

તે પછી વિધેયને પોતાની આંખો ધીમેથી બંધ કરવા કહો. એજ વખતે તમે તેના ડાબા હાથની કાંડી અને મગજ નજરે લેવાની ગરજન મજબૂત હાથે પકડો અને મક્કમ પણ ધીમા અવાજે કહો કે “ તમારી આંખો મીઝાઈને ચોંટી ગઈ છે—હવે તે ઉઘડી શકશે નહિ—તે ચોંટી ગઈ છે—ચોંટી ગઈ છે—તે ઉઘડશે નહિ. ”

જો આમ કહેવા છતાં તે આંખ ઉઘાડે તો માની લેજો કે તે સારો વિધેય નથી.

છતાં તેને પોતાની આંખ બંધ રાખવાની સૂચના આપજો, અને તે બાદ બીજા ગૃહસ્થ પાસે જઈ, પેહલાનીજ માફક ક્રિયા કરજો.

એ રીતે કરતાં કરતાં જે વોલંટીયરની આંખો ઉઘડી ન શકે તે વોલંટીયર વિધેય થવા માટે લાયક છે એમ સમજજો.

એ માથુસને શિથિલ થવા અને ઉંધી જવા સૂચન આપો એટલે તે ઉંધી જશે.

### ડગમગતો વિધેય.

ઉપલી સંખ્યામાંથી કોઈ એવો પણ વિધેય મળી આવવા સંભવ છે કે જે એક વખત આંખો બંધ થયા બાદ કેટલીક મહેનત કરીને થોડીવાર પછી આંખો ઉઘાડી શકે. તેવો માથુસ વિધેય થવા માટે થોડાક લાયક છે એમ માનજો અને તેને આંખો બંધ કરી ઉંધી જવા એક વધુ વખત કહેજો.

કેટલીક વખત ઉંધી જવા માટેનો તમારો હુકમ આવા માથુસ પર તરત અસર કરશે અને તે ઉંધી જશે—તેનું માથું તેની છાતી ઉપર ઝુલી પડશે.

એ રીતે દરેક માણસ પર તમારી ક્રિયા અજમાવ્યા બાદ તમારે દરેક પાસે ફરીથી જઈને ‘જામત થવાનું’ સૂચન આપવું, અને જે વિધેયની આખો બંધ થઈ ન હતી તેને સ્ટેન્ડ પરથી રૂખસદ આપવી.

જો એ વખતે સ્ટેન્ડ ઉપર બહુ થોડી સંખ્યામાંજ વોલન્ટીયરો બાકી રહે તો બીજા વોલન્ટીયરોને બોલાવી, તેઓમાંથી, ઉપલી ક્રિયા કરી સારા વિધેય મેળવી, એક સારી સંખ્યામાં વિધેયોને એકત્ર કરી ગોળ ચક્રમાં બેસાડવા.

વધુ સાફ તો એ છે કે તમારા અનુભવી વિધેયોને સારી સંખ્યામાં ઓડીયન્સમાં હાજર રાખવા અને તેઓના ઉપર તમારી ક્રિયા કરીને તમારો ખેલ આગળ ચલાવવો.

હવે તમે તેમાંના એક પર “આગળ પડવાનો” તેમજ “પાછળ પડવાનો” જે પ્રયોગ, એક આગલા પ્રકરણમાં વર્ણવવામાં આવ્યો છે તે કરો. જો તમે તેના ઉપર એ પ્રયોગો અગાઉ અજમાવ્યા હશે તો આ વખતે પણ તે તમારા હુકમ પ્રમાણે કરશેજ.

એ પ્રયોગો વખતે તમે સ્ટેન્ડને એક છેડે ઉભા રહી, બીજા છેડે પેલા વોલન્ટીયરને રાખશો તો પણ તે વિધેય તમારી આગા પ્રમાણે તમારા તરફ ખેંચાશે અને પ્રેક્ષકોને લાગશે કે તમે કોઈ છુપી શક્તિથી તે વિધેયને તમારી તરફ ખેંચી શકો છો.

આ પ્રયોગ પ્રેક્ષકોને અચંખામાં ગરકાવ કરશે અને તાળી-ઓના ગડગડાટ થશે.

જો વિધેય તમારી તરફ ઝડપથી ખેંચાય નહિ તો તમે ખેંચવાના સૂચન ચાલુ રાખજો અને છેવટે તે ખેંચાશેજ.

તમે તમારો સંકલ્પ ઢીલો કરતા ના, અને દરેક પળે વિધેયને કહોજો કે “તમે પડી જશો નહિ—હું તમને ઝીલી લઈશ.”

તમે મારા કહ્યા પ્રમાણે કરજો અને મારી તરફથી આકર્ષણ થાય એટલે આકર્ષાઈ આવજો.”

### સ્ટેન્ પરનો ખીજે ખેલ.

જો ઉપલો અખ્તરો ફતેહમંદ રીતે થાય તો હવે તમે ખાત્રીથી ખીજે ખેલ પશુ કરી શકશો.

તમારા વિધેયને તમારી સામે ઉઘાડી આંખે લુભો રાખો અને તમારો એક હાથ તેના હાથમાં આપી તેને તે મજબૂત પકડવા કહો. એજ વખતે તેને તમારી આંખોમાં એકી નજરે જોવા કહો.

તમે તમારો હાથ તેના હાથમાં આપ્યા બાદ તેની સામે એક બે મિનિટ ત્રાટક કરો અને મક્કમપણે કહો કે “ હવે તમે મારો હાથ છોડી શકશો નહિ. તમારો હાથ મારા હાથ સાથે ચોંટી ગયો છે. ”

જો તે તમારો હાથ નહિ છોડવી શકે તો હવે તેને મક્કમ પણે કહો કે, “ હવે તમે મારી પાછળ પાછળ ચાલ્યા આવશો. ”

એજ વખતે તમે તેની હાથેલીમાં તમારી હાથેલી મેળવી તેનો હાથ હલકેથી રાખી, સ્ટેન્ ઉપર ગોળ ચક્કરમાં ધીમે ધીમે ફરો અને તે પશુ તમારા હાથને આશરે ચાલ્યો આવશે.

બાદ તમે તેની મારફતે ખીજા ધણા ખેલો કરી શકશો—તેનો હાથ જડ કરી શકશો—તેને ખુરશી પર ચોંટાડી દઈ શકશો—તેની આંખો ઉઘાડી છતાં, લાકડીને સર્પ મનાવી શકશો—સ્ટેન્ ઉપર એક લાકડી મુકી તેને ઝોળંગવાતું કહેતાં, તે ઝોળંગી શકશે નહિ—અને એવા કેટલાક રમુજી ખેલો કરાવી શકશો.

આ ખેલ કર્યા બાદ તમે તેનું આખું અંગ માર્બન ક્રિયાથી

જડ બનાવી શકશે અને તેને ટાંકણી ધોંચવામાં આવતાં તેને દુઃખ થશે નહિ.

### ત્રીજો ખેલ.

ઉપલા અખ્તરા ફતેહમંદ નિવડતાં તમને ખાત્રી થશે કે તમારો વિધેય કેવો છે ? જો તે તમારા કાબુ હેઠળ આવેલો જણાય તો તેને તમારા સંકલ્પ બળથી વધુ કાબુમાં લઈ કહો કે “ મારો હાથ તમારા હાથને અડશે કે તરત તમારો હાથ બળતો હોય તેમ તમને લાગશે. ”

હવે તમે તમારો હાથ તેના હાથને અડાડો અને તરતજ તે બળતો હોય તેમ તેને લાગશે અને તે ખૂબો પાડશે.

### ચોથો ખેલ.

હવે તેને કહો કે “ તમારો હાથ બળશે નહિ. ” અને તેને લાગશે કે તેનો હાથ સલામત છે. પ્રેક્ષકો આ ખેલ જોઈ આનંદમાં ગરકાવ થશે.

હવે તેને પુછો કે “ તમારું નામ શું છે ? ”

તે કહેશે કે “ મારું નામ કૈલાસરાવ છે. ”

તમે તરતજ કહેજો કે “ ના ! ના ! તમારું નામ મોહનલાલ છે. ”

એ વખતે તે ગભરાઈ જશે અને પોતાનું નામ કૈલાસરાવ છતાં “ મોહનલાલ ” છે એમ કબુલ કરશે.

જેઓ તેનું નામ જાણતાં હશે તેઓ વિધેયના આ આચરણથી અચંબામાં પડશે.

### પાંચમો ખેલ.

બાદ તેને પુછો કે “ તમારા હાથમાં શું છે ? જુઓ ! તેમાં કંઈ છે. ”

એમ કહી તેને પોતાનો હાથ જોવા કહ્યો.

તે તે જોઈને કહ્યો કે “તેમાં તો કંઈ નથી.”

હવે તમે કાળી શાહીથી તેના હાથમાં એક કાળો લીટો પાડી કહ્યો કે “જુઓ મેં તમારા હાથમાં સફેદ લીટી દોરી છે: કેમ તે દેખાય છે ?”

હવે તેને પોતાના હાથમાં ધારીને જોવા દો અને થોડીક પળ પસાર ન થશે તે પહેલાં તો તે કહ્યો કે તે એક સફેદ લીટી પોતાના હાથમાં દોરાયલી જોઈ શકતો હતો.

### છઠ્ઠો ખેલ.

તેને તમારા ખીસામાંથી એક રૂપિયો આપી કહ્યો કે “લો ! આ રૂપિયો ! એ ધગધગતો-ગરમ-છે: એ રૂપિયો પકડતાં તમારા હાથ દાઝશે. છતાં તમે તેને ફેંકી દઈ શકશો નહિ.” આ વખતે તે દાઝતો હોય તેમ તે રૂપિયો નાંખી દેવા ઉંચો નીચો થઈ ધમપહાડ કરશે પણ તે રૂપિયો તે નાંખી દઈ શકશે નહિ.

થોડી વાર બાદ તેને કહ્યો કે “રૂપિયો ઠંડો પડી ગયો છે અને તમે દાઝશો નહિ.”

બાદ તે શાંત થશે.

### સાતમો ખેલ.

તમે વિધેયને કહ્યો કે “જો રૂપિયો તમારા હાથમાં છે, તે હાથમાં ચોંટી ગયો છે, અને તે તમે હાથથી છુટા કરી શકશો નહિ.”

આ વખતે તે તેને ઉખેડીને છુટા કરવા અનેક મહેનત કરશે પણ ફાવશે નહિ.

આવી રીતે તમે અનેક ખેલ કરીને પ્રેક્ષકોને રીઝવી શકશો.

તમારી ફતેહનો મોટો આધાર તમારી વક્તૃત્વ શક્તિ અને મીઠી ઝખાન પરજ રહેશે.

### આઠમો ખેલ.

તમારા વિધેયને તમારી વીંટી આપી તેના નંગ પર એક ધ્યાને જોવાને કહો. બાદ તેને કહો કે “ તમે જે મિનિટ સુધી આ નંગ પર જોશો કે તમને રડતું આવશે અને તમે હુસકા ભરતા ભરતા રડશો.”

અને જે મિનિટ બાદ તે ખરેખર મોટેથી રડવા માંડતાં આખું ઓડીયન્સ અન્યયખીમાં ગસ્કાવ થશે.

તમારા દરેક ખેલ વખતે તમારે વિધેયને ચોક્કસ સૂચન મુક્રમપણે આપવાં જોઈએ, જેમ થતાં તે તમારા હુકમ પ્રમાણે કર્યા વગર નહિ રહે.

### નવમો ખેલ.

તમારા વિધેયને આંખો બંધ કરવા કહો અને તેની આંખો પર માર્જન આપી તેને ભર ઉંધમાં નાંખી, તેના શરીર પર માથાથી તે પગ સુધી માર્જન કરો.

તેમ કરી તેના શરીરને જડ બનાવી તેનો હાથ સીધો અદ્ધર રાખી તપાસો કે તે ભર ઉંધમાં પડ્યો છે કે નહિ ?

બાદ તેના શરીરના કોઈ પણ ભાગ પર ટાંકણી ઘોંચી કહો કે તે ટાંકણી તેને વાગશે નહિ.

જો તેને તે ટાંકણી વાગે નહિં તો તે જડ અવસ્થામાં હાખલ થયો છે એમ માનજો.

હવે તમે એક ખીજા માણસને બોલાવી તેને આંખો બંધ કરવા કહો.

બાદ તરતજ પાણીથી ભરેલું એક ગ્લાસ તેને જે હાથમાં મંજબૂત પકડાવો.

પેલા ગ્લાસમાં જે પાણી છે તે ઉપર હવે એક ટાંકણી ઘોંચો.  
તેમ થતાંજ જડ શરીર પ્રાપ્ત કરેલ વિધેયને ટાંકણી ઘોંચાતી  
હોય એવું દુખ થશે અને તે ઉંચો નીચો થશે.

બાદ તેને પુછો કે “ તમે કેમ કુદો છો ? ” અને તે  
કહેશે કે તેને ટાંકણી ઘોંચવામાં આવી હતી તેથી તે ગભરાયો હતો.

હવે પેલી ટાંકણી પાણીના ગ્લાસના કાચ ઉપર ઘોંચી અને  
તમે અન્યથા થશો કે તેથી તેને કોઈપણ દુખ થતું નથી.

### ૬૨મો ખેલ.

બાદ તમારા વિધેયને થોડાક મિનિટ આરામથી બેસવા દો.

તે પછી લાકડાની દશેક ઇંચ લાંબી નાની પેટી આવે છે તેવી  
એક પેટી લાવી તેના હાથમાં આપો.

પાંચેક મિનિટ તે એ પેટી પકડી રાખે ત્યારે તેને સૂચન  
આપો કે “ એ પેટી પર ટાંકણી ઘોંચવામાં આવતાં તે ટાંકણી  
તમને ઘોંચાશે. ” પછી તે પેટી લઈને થોડે દૂર મુકો.

બાદ તેના પર ધીમેથી ટાંકણી ફેરવો અને તમે જોઈને  
અન્યથા થશો કે તે ટાંકણી ફરતાંજ વિધેયને મોટું દુખ થાય છે.

એજ રીતે તમારી આંગળીઓ, પેલી પેટી પર ફેરવતાં વિધે  
યને દુખ થશે.

### અગ્યારમો ખેલ.

વિધેયને બર ઉંઘમાં નાખી તેને જડ અવસ્થામાં લાવો.

બાદ તેને કહો કે “ તમારી પાસે હું એક માણસ મુકું છું,  
જેને કંઈ દુખ થશે ત્યારે તમને પણ દુખ થશે. ”

એમ સૂચન આપી, તેની પાસે એક જાન્યત માણસને બેસાડો.



હવે પેલા જમત માણસને, વિધેયનો ડાબો હાથ પોતાના જમણા હાથમાં અને વિધેયનો જમણો હાથ પોતાના ડાબા હાથમાં પકડવા કહો.

એ રીતે થયા બાદ ફરીથી અગાઉ આપ્યા પ્રમાણેના સૂચન વિધેયને આપો.

બાદ પેલા જમત માણસને એક પેનસીલ ઘોંચો અને તેનું કુખ પેલી વિધેયને થવું જણાશે.

### બારમા ખેલ.

બાદ વિધેયને ખુરશીમાં આરામથી બેસાડો અને તેના પગ જમીન પર રાખે તે માટે મક્કમ સૂચન આપો.

તે પછી તેને પોતાના બે હાથ એકેકથી દરેક ઈંચ દૂર રાખવા કહીને સૂચન આપો કે “ તમે તમારા બે હાથ એક એક સાથે મેળવી ને જોડી શકશો નહિં, પણ જો તેમ કરવા કાશીશ કરશો તો તમારા હાથ પાછળ હટશે.”

બાદ તેને પોતાના બે હાથ એકેકની સાથે મેળવવા કહો.

તમે એ સમજો વખત તેની આંખોમાં એકી નજરે જોવાનું કરો.

બાદ તે પોતાના હાથ મેળવવા જશે પણ તે મેળવી શકશે નહિં અને બે હાથો વિજળીના આંચકાથી દૂર ખસી જતા હોય તેમ ખસી જશે.

આ ખેલ કરતાં અગાઉ વિધેયને પોતાના બે હાથ એકેક સાથે મેળવવા દેવા કે જેથી પ્રેક્ષકોની ખાત્રી થાય કે પાછળથી તમારી સૂચના પ્રમાણે જ વિધેય પોતાના હાથ મેળવી શક્યો નહતો.

આ ખેલ કરતી વખતે વિધેય બર કૃત્રિમ નિદ્રામાં આવે તે માટે તેને બર નિદ્રાના સૂચન આપજો અને તે બાદ નીચલી મતલબના શબ્દો કહેજો:—“ તમારી આંગળીઓ અને હાથ એકેક સાથે મળી શકશે નહિં. તેનો વિચાર કરો ! જુઓ ! તમે તમારી આંગળીઓ એકેક સાથે મીલાવવા પ્રયત્ન કરશો તો તમે તેમ કરી શકશો નહિં. તમે એ વિચાર બૂલતા ના. હવે તમારા એક હાથની આંગળીઓ બીજા હાથની આંગળીઓ સાથે મેળવવા પ્રયત્ન કરો: તમે તેમ કરી શકશો નહિં: હવે તમે તમારા હાથના જ્ઞાનતંતુઓ પરનો કાબુ ખોઈ દો છો અને તમે તમારી આંગળીઓ બીજા આંગળીઓ સાથે મેળવી શકશો નહીં. તમે તમારી આંગળીઓને બીજા હાથની આંગળીઓ સાથે મીલાવવા પ્રયત્ન કરો. જુઓ—તમારા હાથ પાછળ હડી જાય છે: તમારી આંખોથી તમારા હાથ પર એકી નજરે જુઓ ! હવે શું થાય છે—તમારા હાથ ખસી જાય છે—તમારા આંગળાં એક એક સાથે મળી શકતાં નથી. ”

### તેરમો ખેલ.

વિધેય તંદ્રાવસ્થામાં હોય ત્યારે એક નવાઈ જેવો ખેલ કરી શકાય છે. વિધેયને આંખો ઉધાડવા કહો અને જણાવો કે તેની પીઠ ઉપર મધમાખો વળગી છે માટે તેને સાવધ રહેવું.

એમ કહેવાની સાથે વિધેયની પીઠ ઉપર આંગળીથી જરા ધવડો અથવા ટકોરો મારો એટલે તેને મધમાખી વળગી હોય એવી રીતે તે ઉંચો નીચો થઈ મધમાખને મારવાની ચેષ્ટા કરશે.

તેજ વખતે કહો કે બીજા વધારે મધમાખ આવે છે અને તે તેને કરડશે. એટલે તે ઉડીને નાશવા માંડશે.

આ ખેલથી આખું ઓડીયન્સ હસાહસ કરશે.

### ચૌદમો ખેલ.

એજ રીતે વિધેય મુઘાવસ્થામાં હોય ત્યારે એક ઘણોજ ખેંચાણુકારક ખેલ કરી શકાય.

જે માણસો પ્લેટફોર્મ પર આવી બેઠા હોય, તેમાંથી ચારપાંચ સારા વિધેયને પસંદ કરે, અને તેમને મુઘાવસ્થામાં લાવે.

બાદ તેમને કહો કે, જેવા તમે આંખો ઉઘાડશો એટલે તમને એક બલુન દેખાશે.

આ કહ્યા પછી તેઓને આંખ ઉઘાડવા કહો અને તેઓ આંખ ઉઘાડે એટલે તેમના માથા પર આંગલી દેખાડી ઉપર હવામાં બલુન ઉડતું હોય તેમ એકી નજરે જોઈ કહો કે “ જુઓ પેલું બલુન ઉડે છે? જુઓ હવે તે નીચે આવે છે ” આમ બોલતાં બલુન ઉતરતું હોય એવા ચાળા કરો.

હવે જાણે બલુન નીચે આવ્યું હોય તેમ દેખાવ કરો અને કહો કે “ જુઓ ! બલુન પેશા ખુણામાં ઉતર્યું ” છે. તેની સાથેના મોટા ટોપલામાં હવે તમે બધા બેસો. ”

એમ કહેતાંજ તેઓ તે ખુણામાં જઈ ત્યાં જે ખાલી જગ્યા હશે તે ઉપર તેને મોટો ટોપલો સમજી ત્યાં બેસી જશે.

હવે તેમને કહો કે, “ બલુન હવામાં ઉંચે ઉડવા માંડ્યું છે. ગભરાતા ના ! હવે તે ઉંચે ઉડે છે. તેનું દોરકું મેં કાપી નાંખ્યું છે. હવે જુઓ ! આ મુ'બાઇ શહેરનો નીચેનો દેખાવ તમે અદ્ધર હવામાંથી જુઓ છો—જુઓ ! પેલો રાજબાઈ ટાવર ! પેલો કાળો ઘોડો ! રાજ એડવર્ડ તે ઉપર સ્વાર છે.—પેલી સેક્રેટરીયેટ—પેલું તાજ મહાલ હોટેલ—પેલો પાલવાનો દરીયો. ”

આજ વખતે તેઓને કહો કે “ તમારૂં બલુન ટુટી પડે છે: તમે દરીયામાં કુદી પડો અને તરીને તમારો જીવ બચાવો. ”

તેઓ ન્યાં હશે ત્યાંથી કુદવાની કોસીષ કરશે ત્યારે પ્રેક્ષકોને તે જોઈ બહુ હસવું આવશે: એજ વખતે તમે તેમને તરવા માટે કહો, એટલે તેઓ તરવા માંડશે, જે દેખાવ પણ ઓડીયન્સને મોટી ગમ્મત આપશે. બાદ સર્વેને જગાડો.

### પંદરમો ખેલ.

હવે બે વિધેયને ઉપલા વિધેયોમાંથી ચુંટી કાઢો અને તેમને મુગ્ધ કરો.

સ્ટેજ ઉપર બે પુરસીઓ સામાસામી મુકો અને તે ઉપર તેમને ખેસવા કહો.

બાદ તેમાંના એકને કહો કે “તમને સારી રીતે હજમત કરતાં આવડે છે. હો! આ અસ્ત્રો! તમારા આ ગ્રાહકની સરસ હજમત કરો” એમ કહી તેના હાથમાં અસ્ત્રાને બદલે એક પીંછી આપો અને સાચુને બદલે એક કાંદો આપો.

હવે પેલા બીજા માણસને કહો કે “તમારી હજમત બહુ વધી છે: આ સામે બેઠેલો માણસ એક સારો હજમ છે: તમે તેમની પાસે હજમત કરાવો.”

પેલો હજમ ન્યારે પીંછીથી પેલા ગ્રાહકની હજમત કરવા માંડશે ત્યારે જે દેખાવ થશે તે બહુ જોવાલાયક થઈ પડશે અને આખો પ્રેક્ષક વર્ગ પેટ પકડીને હસશે.

થોડીવાર પછી બંને વિધેયને જગાડીને તેમની જગ્યા પર જવા દો.

### સોળમો ખેલ.

તમે પસંદ કરેલા ત્રણ ચાર વિધેયોને મુગ્ધ કરી નિન્દ્રામાં નાંખો. પછી તેઓને કહો કે તમારામાંનો એક મદારી છે, એક વાંદરો છે અને એક વાંદરી છે.

પછી પેલા મદારીને વાંદરાનો ખેલ કરવા કહો, અને જ્યારે તે એકને વાંદરો અને બીજાને વાંદરી ગણી ખેલ કરાવશે ત્યારે આખો પ્રેક્ષક વર્ગ આનંદમાં ગરકાવ થશે.

### સત્તરમો ખેલ.

બે વિધેયને સામ સામી ખુરસી પર બેસાડો.

તેમાંના એકને કહો કે તમે એક બાહોશ દાંતનાં દાક્ટર છો, જ્યારે બીજાને તમારો ગ્રાહક છે, જેનો દાંત ધણો દુખે છે.

હવે પેલા દાક્ટર બનેલા અહસ્થને એક પેનસિલ આપી કહો કે પોતાના ગ્રાહકના દાંત તે સાચુસીધી ખેંચી કાઢે.

બીજા વિધેયને તે વખતે કહો કે તે પોતાનું મ્હાં પોહોળું કરે અને પોતાનો કયો દાંત દુખે છે તે પેલા દાક્ટરને દેખાડે.

એ વખતે દાંત દુખનારની ધમપછાડ અને દાંતના દાક્ટરની પેનસિલથી દાંત કાઢવાની મહેનતનો દેખાવ ધણોજ જોવા લાયક થઈ પડશે.

### અઠારમો ખેલ.

સ્ટેજ પર આવેલા અહસ્થોમાંથી બે વિધેયોને ચૂંટી કાઢો.

તેઓમાંના એકને કહો કે “તમે પેલી સ્ત્રીના આશક છો,” એમ કહી તેને પેલો અહસ્થ દેખાડો.

બીજા વિધેયને કહો કે “તમે પેલા આશકના માથુક છો; તમને આજે મળવાની તક મળી છે, તો તમે ભેગામળો અને પ્યાર કરો. તમે વાતો કરો ! મળો ! ભેટો ! કીસ લો ! તમને કોઈ દેખતું નથી.”

એ વખતે પછી જ દેખાવ થશે તે ધણો રસુજ થઈ પડશે.

દરેક ખેલ કરનારે એ બાબત હમેશાં યાદ રાખવી કે તે જેમ જેમ વધુ મક્કમપણે સૂચન કરશે, તેમ તેમ તેનું આત્મબળ વધશે અને તેને વધુ વિજય મળશે.

જો તમને ઉપર જણાવેલા કોઈ ખેલમાં પહેલી કોશિશ ફતેહ મળે નહિ તો નાસીપાસ થતા ના; પણ ફરીથી તે માટે કોશિશ કરજો. તમો જેટલા માણસો ઉપર તમારો પ્રયોગ અજમાવસો, તેમાંના ચાળીસ ટકાથી વધુ માણસો પર તમે કદાચ વિજય મેળવી શકશો, અને બાકીના સાઠ ટકા માણસો પર પણ જો તમે તમારા અપ્તરા કરવાનું ચાલુ રાખશો તો તેઓમાંના ઘણાક તમારા કાબુમાં આવશે. તમારે એક બે વખત મિષ્ટ્રજ થતાં નાસીપાસ થવાની જરૂર નથી, અને જે કોઈ નાસીપાસ થઈ જાય છે તેને વિજય મળતો નથી. તમારે તો નાસીપાસ અને હારના શબ્દો નેપોલ્યન માફક તમારા શબ્દ કોષમાંથી કાઢી નાંખવા જોઈએ અને મક્કમપણે તમારા ખેલો અને અપ્તરામાં આગળ વધવું જોઈએ.

ઉપર જણાવેલા ખેલો માફક બીજા ખેલો પણ કરી શકાય છે, જેમાંના કેટલાક નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) દરેક વિધેય પાન આવતો હોય એવી સૂચના કરી તેને મ્હોં વાગેળતો દેખાડી શકાય.

(૨) વેરઘ ગયેલા પૈસા તેઓ એકઠા કરતાં હોય એમ દેખાડી શકાય.

(૩) તેઓ કુલશી—મલાહી વેચતાં દેખાડી શકાય.

(૪) તેઓ મોટા બાપણુકાર હોય તેમ બાપણુ કરતાં દેખાડી શકાય.

(૫) કોઈ સુંદર રમકડા સાથે પ્યાર કરતા હોય એમ તેમને દેખાડી શકાય.

(૬) તેઓને ઓડીયન્સ સામે ચાળા કરતાં દેખાડી શકાય.

(૭) તેમને જૂદી જૂદી ચીજો આપી તેને વાળનું સમજ વાળનું વગાડતા દેખાડી શકાય.

(૮) તેઓને બાઇસીકલની સરત રમતા દેખાડી શકાય.

(૯) તેઓને કુસ્તી રમતા દેખાડી શકાય.

———:(૦):———

## પ્રકરણ ૨૯ મું.

### હાજર જવાબી વર્તીકરણ.

આપણે ધણીક વખત એવી વાતો સાંભળીએ છીએ કે કેટલાક છોકરાઓને બાવાઓ અથવા સંન્યાસીઓ ભુરકી નાંખી લઇ ગયા અને તેમનો પતો નથી. આવા દાખલાના ટેકામાં કેટલાક મનુષ્યો પોતાના સગાવહાલાના દાખલા આપે છે અને કેટલીક વખત એવા મનુષ્યો પણ જડી આવે છે કે જેઓ પોતે બાવાની ભુરકીથી પોતાના ધરખાર છોડીને આઘ્યા જવાની વાત કપ્પુલ કરે છે.

આ બીનામાં કેટલુંક સત્ય છે તે અમે ખાત્રીથી કહી શકતા નથી, પણ કેટલેક દરજ્જે આ બાબત સત્યનો અંશ ધરાવે છે એમ અમે માનીએ છીએ, જો કે તે સાબીત કરવા માટે અમારી પાસે કોઈ પ્રકારનું સાધન નથી.

પણ તે છતાં કેટલાક હીપ્નોટીસ્ટો, કોઇના સંબંધમાં આવતાં તરતજ તેમને વશ કરવાનો અને પોતાના કામમાં લેવાનો ફાંકો રાખે છે, અને જણાવે છે કે કોઇ પણ માણસને રસ્તામાં મળતાં અથવા જાહેર ખેત્ર વખતે કોઈ પણ માણસ સ્ટેજ ઉપર આવતાં તેને વશ કરી શકાય છે.

જે હીપ્નોટીસ્ટો આવી રીતે બીજાઓને કામમાં લઇ શકે



છે તેઓ પોતાની બાહોશી અને પોતાના બહોળા અનુભવના કારણે જ ક્ષતેહ મેલવે છે.

કેટલીક વખત તેઓ પોતાના કામમાં અગાઉ આવી ગયેલ વિધેયો સ્ટેજ ઉપર આવતાંજ તેમને કામમાં લઈ શકે છે અને પરિણામે પ્રેક્ષકો અંનમ્દ જાય છે, જ્યારે બીજી વખતે તેઓ પોતાની કળા અથવા બાહોશીના સખએ અનુભવાઓને તરતજ કામમાં લે છે.

### બીકનો ઉપયોગ.

આ માટે તેઓ બીકનો ઉપયોગ કરીને કેટલીક વખત મોટી ક્ષતેહ મેળવે છે. આપણા દેશમાં પોતાના પતિ પાછળ સતિ થયેલ અનેક સ્ત્રીઓના દૃષ્ટાંત આપણે વાંચીએ છીએ. એ સતિઓ કેટલાક માણસોને વરદાન આપે છે, જ્યારે બીજાઓને શાપ આપે છે, અને ધણીક વખત તે વરદાન અને શાપ ખરા પડેલા જણાયા છે.

એવા બનાવોમાં ખરેખર તત્વ શું છે તે વિજ્ઞાનથી શોધી શકાયું નથી, પણ તેમાં વિચાર-બળનો પ્રબળ ઉપયોગ થયો હોય છે એ નક્કી છે. એ સતિઓ એટલા બધા પ્રબળ વિચારથી અમુક શાપ અથવા વર આપે છે કે ગ્રહણ કરનાર વ્યક્તિ તરતજ તેના આંદોલનોનો ભોગ થઈ પડે છે અને એટલો બધો ડરી જાય છે કે શાપમાં કે વરમાં જણાવેલા વિચાર પ્રમાણે નક્કી બનશે એમ ખાતરીથી માને છે.

પરિણામે તે પ્રબળ વિચાર પ્રમાણે કેટલીક વખત બને છે પણ ખરું. વળી જાહેર ખેલો દરમિયાન પણ એ બીકનો ઉપયોગ ઓપરેટરો ક્ષતેહમંદીથી કરે છે. પ્રેક્ષકોમાંના કોઈકને તેના મિત્રો સ્ટેજ ઉપર જઈને ઓપરેટરની પરીક્ષા કરવા ઉશ્કેરે છે અને એ

## હીપ્નોટીઝમ.

હાજર જવાબી વર્તીકરણ.

તે જવા ના પાડે તો તેને બીકણુ-વિગેરે વિશેષણોથી નવાળે છે. એ પ્રેક્ષકોએ બીજા કેટલાક પર ખેલ દરમિયાન હીપ્નોટીસ્ટની અસર થતી જોઈ હોય છે, અને તે હીપ્નોટીસ્ટના બળથી કેટલેક દરજ્જે તેઓ અવશ્ય અંગ્રાધ ગયા હોય છે. આવી સ્થિતિમાં તેમના મિત્રો તેમને ઉશ્કેરી મુકે છે ત્યારે તેઓ બહારથી દમામથી પણ અંતરમાં બીક રાખીને સ્ટેજ ઉપર જાય છે અને હીપ્નોટીસ્ટની શક્તિની પરીક્ષા કરવા જતાં પોતે પણ ઓપરેટરની બાહોશીનો ભોગ થઈ પડે છે.

હીપ્નોટીઝમ કરનાર જાદુગર આવા માણસોને તેમના પગલા પરથીજ ઓળખી કાઢે છે અને તેમને વિચાર કરવાનો વખત આપ્યા વગર પોતાની શક્તિનો તેમના ઉપર સારી રીતે તરત ઉપયોગ કરે છે.

## હાજર જવાબી હીપ્નોટીઝમ.

જેવો તેઓમાનો એક માણસ પ્લોટફોર્મ પર ચઢવા જાય કે તરતજ બાહોશ ઓપરેટર પ્લોટફોર્મને છેડે આવે છે અને જેવો તે માણસ પોતાનો પ્રથમ પગ પ્લોટફોર્મ પર મુકે છે કે તરતજ તેની ગરદન પર પોતાનો એક હાથ જોરથી રાખે છે. પેલા વોલંટીયરને પેલો જાદુગર આ રીતે આગળ વધવામાં મદદ આપે છે, એમજ પ્રેક્ષકો માને છે, પણ ખરી બીના તેમ નથી.

મેસ્મેરીઝમનો અથવા હીપ્નોટીઝમનો પેલો પ્રોફેસર, પોતાની એ હીસચાલમાં એક યુક્તિ રમે છે, અને તેની તે વેળાની ચાલચલણ તેની યુક્તિને સંપૂર્ણ પાર પાડે છે. જેવો તેનો એક હાથ પેલા વોલંટીયરની ગરદન પર પડે છે કે તરતજ તે પોતાનો બીજો હાથ તેની હાડપણી ઉપર મુકે છે, અને એ રીતે પોતાના બે હાથમાં પેલા વોલંટીયરની ગરદન, પાછળથી તેમજ આગળથી સંપાડે છે.

તેના આવા વર્તનથી વિધેય ગભરાય છે—તેની આંખે કંઈક અધારા આવતાં હોય એમ તેને લાગે છે—તેના કાનમાં કોઈ અગડાટ થતો તેને સંભળાય છે—અને તે મુઝ્ય થઈ જાય છે.

“ઉંઘી જાઓ” નો હુકમ.

આ પછે પેક્ષા હીપ્નોટીઝમનો પ્રોફેસર વિધેયને વિચાર કરવાની તક આપ્યા વગર મહુજ ઝડપથી હુકમ કરે છે કે: “ઉંઘી જાઓ—આ પછે ઉંઘી જાઓ! ઉંઘો. તમે હમણાંજ ઉંઘી જશો—તમે ઉંઘી જાઓ છો—તમે ઉંઘી ગયા.” અને ખરેખર પેક્ષા વોલંટીયર જે આશાથી આવ્યો હોય છે, તેમાં ફાવ્યા વગર મોહ નિદ્રામાં પડે છે.

આ હાજર જવાબી વશીકરણ છે—તેમાં જરાયે ડગાઈ નથી. પણ પ્રેક્ષક વર્ગ તેને પેલા હીપ્નોટીસ્ટ પ્રોફેસરનું જાદુ માને છે અને અજ્ઞયખીમાં ગરકાવ થઈ જાય છે, કેમકે તેમને એ ખીનાની માહિતી નથી હોતી કે ઓપરેટરે કોઈ ચાલાકી વાપરી છે.

તમારે પણ એ રીતિનો જરૂર પડે ઉપયોગ કરવો અને તમને ફતેહ મળશે.

## બીજી રીત.

એ શિવાય તમે નીચલી રીતિનો ઉપયોગ કરશો તો તમને મોટે ભાગે ફતેહ મળશેજ. જેવો વિધેય પ્લાટફોર્મ અથવા માંડે કે તરતજ તમારા મનોમળનો સંકલ્પ કરી તમે તેની સામે જુઓ અને તે પ્લાટફોર્મ પર આવે કે તરતજ ચળકતો હીપ્નોટીક ક્રીસ્ટલ અથવા ખીડી મુકવાની ચળકતી ચાંદીની ડખી તેની આંખો સામે ધરીને કહો કે: “તમે તમારી આંખો આ ક્રીસ્ટલ અથવા ડખી પરથી ખસેડી

શકશે. નહિ-તમારી આંખો આ ચીજ સામેજ ખેંચાઈ રહેશે— તમે આ ચીજની પાછળજ ચાલ્યા આવશે-ચાલો-ચાલ્યા આવો. ” અને પેલો માણસ તેમ કર્યા વિના રહેતો નથી.

### આમ કેમ બને છે?

તેનું કારણ એ છે કે જે વખતે પેલો માણસ પ્લાટફોર્મ ચઢતો હોય છે ત્યારે તેને જરા પણ ખ્યાલ નથી હોતો કે આવો કોઈ બનાવ બનશે: તે આનંદથી ધીમે ધીમે ચાલ્યો આવે છે, તેજ વખતે ઓપરેટરે તેને વિચાર કરવાની જરા પણ તક આપી ન હોવાથી તે ઓપરેટરના સૂચનને-હુકમને-તાબે થઈ જાય છે અને તે ચાંદીની ડખી અથવા કીસ્ટલની પાછળ દોરાયો જાય છે.

આ સમજો વખત વિધાયકે તેને એવી મતલબના ચાલુ સૂચન આપવા કે: “ તમે આ ડખી પાછળ દોરાશોજ-તમે તેનાથી ખેંચાવ છો-તમે તમારી આંખો તેના પરથી ખસેડી શકશો નહિ- તમારી આંખો સ્થિરજ રહેશે-તમે આ ડખી શિવાય બીજું કંઈ પણ જોશો નહિ-તમે તમારો ગમે તેવો નિશ્ચય છતાં તમારી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી શકશો નહિ. ”

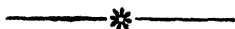
પણ આ વખતે-એ ત્રણ મિનિટમાંજ ઓપરેટરે આ પ્રયોગ પૂરો કરવો અને જલદીથી પેલા વિધેયની આંખ ઉપર પોતાનો હાથ મુકી કહેવું કે “ તમે જાગ્યા છો-તમે જાગો છો- પણ તમારી આંખો તમે ઉઘાડી શકશો નહિ. ”

આમ કહેતાંજ તેની આંખો ચીટકાઈ જશે અને તે તે ઉઘાડી શકશે નહિ. પણ તરતજ તેને જાગત કરો અને જ્યારે તમે તેના ઉપર બીજો પ્રયોગ કરશો ત્યારે તે તરતજ તમારા કાન્યમાં આવી જશે.

હાજર જવાબી વરીકરણ.

**જવગુ' વરીકરણ.**

આવા પ્રયોગો કરવા અગાઉ, દરેક હીપ્નોટીસ્ટે, આ પુસ્તકની શરૂઆતના પ્રકરણોમાં જણાવેલી રીતિથી, પોતાનું સંકલ્પ અળ અસાધારણ રીતે ખીલવું જોઈએ અને દરેક પ્રયોગ વખતે મન દ્વારાએ વિજયના અને પોતાની ફતેહના સંકલ્પ, વિધેય ઉપર ફેંકવા જોઈએ. જેટલું કામ સંકલ્પ અળ કરે છે, તેટલું કામ ખીનું ક્રોધ અળ ભાગ્યેજ કરે છે.



## પ્રકરણ ૩૦ મું

### મોહ દૃષ્ટિ અને દિવ્ય દૃષ્ટિ.

અત્યાર સુધી જે સ્થિતિમાં વિધેયે જુદા જુદા કામો કર્યા હતાં તે તંદ્રા સ્થિતિ હતી અને તે અવસ્થામાં તેનું આંતર મન વિધાયકના કામમાં હોવાથી તે વિધાયકની સૂચના પ્રમાણેજ દરેક વ્યવસ્થા માની લેતો હતો અને તે માન્યતા પ્રમાણે દરેક કામ કરતો હતો.

પણ આ અવસ્થા જે વધુ વખત ચાલુ રાખવામાં આવે અને વિધેયને તંદ્રા દરમિયાન આરામથી બેસવા અથવા સૂવા દેવામાં આવે તો તે સ્વાભાવિક હંધમાં પડે છે અને તેના શરીરમાં જે કાંઈ નબળાઈ કે રોગ હોય તો તેનું દુઃખ દૂર કરી શકાય છે, અથવા તેને શાંતિ આપી શકાય છે.

એ સ્થિતિ દરમિયાન તે વિધાયકના સંપૂર્ણ કામમાં હોવાથી જે વિધાયક તેના રોગ સારા થવા માટેની સૂચનાઓ તેને આપે તો તે રોગો મોટે ભાગે પોતાનું જોર ગુમાવે છે, અને જે થોડાક દિવસો સુધી વિધાયક તેના રોગો દૂર કરવા માટે સૂચન આપે તો તેના રોગ હંમેશા માટે દૂર થાય છે.

આજ સ્થિતિમાં બાહ્ય તબીબો, રોગી પર કસોરી ફાર્મ સુંઘાડ્યા વગર વહાડકાપ પણ કરી શકે છે, એ નિર્વિવાદ છે.

પણ આ વખતની વિધેયની સ્થિતિ ધણીજ નાજુક હોય છે, અને જો તેની પૂર્ણ સંભાળ રાખવામાં ન આવે તો તેના શરીર પર ખરાબ અસરો થવાના દરેક સંભવ રહે છે.

તે થોડોક વખત નિદ્રામાં પડ્યા બાદ એક એવી દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરે છે કે જે કોઈ ઇચ્છા વિધાયક કરે છે તે તે સમજી જાય છે અને તેનું સંપૂર્ણ અનુકરણ કરે છે એ દ્રષ્ટિ તે મોહ દ્રષ્ટિ.

એ સ્થિતિમાં અગાઉ એક પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે વિધેય એટલો બધો મોહ મુગ્ધ થાય છે કે જો તેને વિધાયક તીખામાં તીખી જીવનની બાટલી આપી, તે મીઠું દુધ છે એમ કહી પીવાને કહેશે તો તે દુધ માની પી જશે અને તે પીવા બાદ પુછવામાં આવતાં, પોતે ધણુંજ મીઠું દુધ પીધું હતું એમ જણાવશે.

એજ વખતે જો તેને મોઝુ પાણી આપી તે દુધ તરીકે જણાવવામાં આવશે તો તે તેને દુધ ખરેખર માનશે અને દુધનો સ્વાદ, તે પીતાં, આબો હોમ તેમ, પૂછવામાં આવતાં, જવાબ વાળશે.

એ સ્થિતિમાં તે કાંદાને લાડુ તરીકે ખાશે-કાગળને પાન માની આવશે, અને જે સૂચન વિધેય આપશે તે સ્વીકારી લઈ તે પ્રમાણે તે કરશે.

આ સ્થિતિ-મોહ દૃષ્ટિની સ્થિતિ-એવી છે કે વિધેય, વિધાયકના સંપૂર્ણ કાબુમાં હોય છે અને તેનીજ આંખે જુએ છે, અને તેના કાને સાંભળે છે. તેની પોતાની ઇંદ્રિયો એ વખતે તેના કાબુમાં હોતી નથી, અને તેથી વિધાયક શિવાયના બીજા કોઈના શબ્દો તે સાંભળી શકતો નથી, અને પોતાની ઇંદ્રિયોનો સ્વતંત્ર ઉપયોગ કરી શકતો નથી. તેથીજ આ સ્થિતિમાં જો વિધેયની ખરાબ ટેવો અને રોગો દૂર કરવાના સૂચન આપવામાં આવે તો વિધેય ને મોટો હાથદો થાય છે.

ઉપર જે સ્થિતિને મોહ દૃષ્ટિ તરીકે ઓલખવામાં આવી છે, તેને કેટલાકે અનુવૃત્તિ પણ કહે છે. નજરમાંથી પણ આ મોહ દૃષ્ટિનો એક પ્રકાર જ છે.

### દિવ્ય દૃષ્ટિ.

ઉપરની મોહ દૃષ્ટિની સ્થિતિ જે વિધેયોમાં ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, તેમાંના ધણીકને તેથી આગળ વધીને દિવ્ય દૃષ્ટિની સ્થિતિમાં મુકી શકાય છે. પણ તે સાથે જ પણ કહેવું. જોઈએ કે આ સ્થિતિ કંઈ દરેક સારો વિધેય પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી, અને તેથી જો વિધેયને એ સ્થિતિમાં મુકવા કોઈ વિધાયક નહિં હાથે તો તેણે તેથી નાસીપાસ થવાની જરૂર નથી. કેટલાક વિધેયો તંદ્રામાંથી આગળ વધી શકતા નથી તે છતાં આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે, જ્યારે બીજાઓને બીજી કોઈ પણ અવસ્થામાં મુકવા વગર આ સ્થિતિમાં મુકી શકાય છે. કેટલીક વખત દસગંજ દિવસ વિધાયક મહેનત કરે છે ત્યારે વિધેય આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે એ અર્થ સૂચક છે.

જ્યારે વિધેય દિવ્ય દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરે ત્યારે વિધાયકે ધણી સંભાળ રાખવી જોઈએ. આ દૃષ્ટિ ધણીજ ચમત્કારી છે, તેથી ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન જાણી શકાય છે, અને વેપારમાં પણ અનેક લાભ પ્રાપ્ત કરવાના માર્ગ શોધી શકાય છે.

આ સ્થિતિ તેજ વિધાયક ઉત્પન્ન કરી શકે છે કે જે પોતે પવિત્ર હોય અને તેનો સાગિર્દ વિધેય પણ પવિત્ર હોય. આ કારણથી જ કોઈ વિધેયમાં કોઈ ખરાબ ટેવો હોય તો, તે ટેવો સુધારવા પ્રથમ પ્રયત્ન કરવો ઠીક થઈ પડશે. તે બાદ તેને દિવ્ય દૃષ્ટિમાં લાવવા પ્રયત્ન કરવો. એજ રીતે વિધાયકમાં જો કોઈ ખામી હોય



તો તે પણ તેણે સુધારી લઇ પોતાને સંપૂર્ણ પ્રેમી અને સમદૃષ્ટિ બાળા થવું જોઇએ.

આ સ્થિતિ નબળા પડેલા શરીરવાળા, માંદા અને હીસ્ટીરી-યાથી પીડાના દર્દીઓમાં જલદી ઉત્પન્ન થઇ શકે છે કેમકે તેઓનું સૂક્ષ્મ શરીર-છુંપું આંતર મન-Sub conscious mind વધારે જગૃત હોય છે: એ સ્થિતિમાં વિધેયની તબીયત તરતજ બગડી જાય એવો પણ સંભવ હોય છે, તેથી જે સૂચનો તેને આપવામાં આવે તે ધણાજ વિચાર પૂર્વક અપાવા જોઇએ અને તે એવાં હોવા જોઇએ કે જેથી વિધેયનું સૂક્ષ્મ મન મક્કમ, દ્રઢ, તાકાતવાળું, ઉત્સાહ ભર્યું, અને આનંદી રહે અને તે નબળું પડે નહિ. જે તેમ નહી કરવામાં આવે તો કેટલીક વખત આવા વિધેયો ગાંડા થઈ જાય છે.

વળી કોઇક વખત ઉત્તમ વિચારના વિધેયો એટલી ઉંચ દક્ષાની સ્થિતિમાં જાય છે કે ત્યાંથી તેમનો આત્મા સંસારમાં આવવા ના પાડે છે-અને તેથી વિધેય જગૃત થઇ શકતો નથી; એ વખતે તેમના પર પાણી કે ગુલાબ જળ છાંટી, લાંબો વખત પાસીસ આપી તેમને જગૃત કરવા જ જોઇએ.

કેટલીક વખત વિધેય હસે છે, કેટલીક વખત તે રડે છે અને કેટલીક વખત તે ગભરાતો હોય તેવો દેખાવ કરે છે. એ સ્થિતિ જણાય તો તરતજ તેને જગૃત કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, કેમકે એ વખતે તે વિધાયકના નહિ પણ બીજી કોઇ શક્તિના કાણુમાં હોય છે.

આ દરેક વખતે વિધાયકે મક્કમ અને દ્રઢ રહેવું જોઇએ અને પોતાની આત્મીક શક્તિમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખી, પોતે કૃતેહ મેળવશેજ એમ ખાત્રીથી માની તેવો સંકેપ રાખવો જોઇએ.

વિધેય, એ વખતે વિધાયકના કાપુમાં રહેતો નથી તેના સખખ એ છે કે તેની દિવ્ય દ્રષ્ટિ ખુલી ગઇ હોય છે-તેને દુનિયાની માયાપર પ્રેમ રહેતો નથી અને જે કંઈ તે દિવ્ય દ્રષ્ટિથી જુએ છે, તે એટલું બધું તો ઉત્તમ હોય છે કે તેને આ દુનિયાના ઝગઝમમાં પાછા આવવાનું અને મોહ માયામાં ફસાવાનું મન થતુંજ નથી. તેની દરેક ઇન્દ્રિય શક્તિ એ વખતે સંપૂર્ણ ખીલી હોય છે, અને તે ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન જાણી શકે છે.

એ વખતે તેના હોઠ અને તેની અંધ આંખના પોપચામાં ડોળા હાલતાં જણાય છે અને તે બોલવા, સાંભળવા અને જોવા મહેનત લેતો હોય એમ લાગે છે.

એ સ્થિતિમાં વિધાયકે તેને પુછવું કે “તને સાંભળવામાં, બોલવામાં કે જોવામાં કોઈ હરકત નડે છે કે ? શું તારા કાન બરાબર શક્તિવાળા કરવા છે ? શું તારી જીભમાં નવી તાકાતની જરૂર છે ? શું તારી આંખ આગળ કોઈ અંધકાર દેખાય છે તે દૂર કરવો છે ?” જવાબમાં વિધેય જે કહે અને જે મૂંડેલી ખતાવે તે દૂર કરવા માટેની સૂચનાઓ એ વખતે વિધાયકે આપવી જોઈએ. તેણે કહેવું જોઈએ કે “જો ! તારા કાનને દિવ્ય શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે ! જો ! એ શક્તિ તારા કાનમાં દાખલ થાય છે : હવે તું દૂરના અવાજો પણ બરાબર સાંભળી શકીશ.

જો ! તારી જીભ હવે અચકાશે નહિ-તે છુટી થાય-છે હવે તું સ્પષ્ટ રીતે બોલી શકશે.

“તારી આંખ પાસેનું અંધકારનું વાદળું પણ ખસી જાય છે-હવે તું સર્વત્ર પ્રકાશ જોશે-હવે તું છેક દૂર-આકાશમાં, પાતાળમાં અને બીજી અનેક દુનિયામાં જોઈ શકશે-હવે અંધારં દૂર થયું છે-તારી આત્મિક શક્તિથી તે જો.”

## એક અજ્ઞાતી.

કેટલીક વખત સાંભળવાની શક્તિ કાનમાંથી ખસીને પગ આગળ એકત્ર થયેલી જણાય છે—કેટલીક વખત તે આંગળામાં જણાય છે—કેટલીક વખત સુંઘવાની શક્તિ કાનને કે હાથને પ્રાપ્ત થાય છે. આજ વિશ્વ દૃષ્ટિની ખુબી છે. એ વખતે આત્મા તેના પૂર્ણ બહારમાં હોય છે, અને શરીરની સ્થૂળ ઇંદ્રિયો કરતાં આત્માની શક્તિ અનંતગણી વધેલી—પ્રત્યક્ષ જણાય છે: આ સમયે વિધાયકે પોતાનું ધૈર્ય જાળવવું—નવી શક્તિનું સ્થાન, વિધેયને પુછીને ખોળી કાઢવું અને તે સ્થાનનો, તેની સ્થૂળ ઇંદ્રિ તરીકે ઉપયોગ કરવો. કેટલીક વખત આંખને બદલે પેટ સમક્ષ કાગળ અને ચોપડી ધરવામાં આવતાં વિધેય તે વાંચી શકે છે તે આ કારણથી.

ધણીક વખત વિધેય આ અવસ્થામાં દરેક ચીજ જોઈ શકે છે, સાંભળી શકે છે, અને સમજી શકે છે, પણ તેને જે નામથી તેને આપણે ઓળખતાં હોઈએ તે કરતાં તે જુદું જ નામ આપે છે. તેનું વર્ણન ખરું હોવા છતાં તેનું નામ જુદું છે તેથી વિધેય ખોટું બોલે છે, અથવા તેની વિશ્વ દૃષ્ટિ ખુલ્લી થઈ નથી એમ માનવાને કોઈ કારણ નથી. એ વખતે વિધાયકે ધીરજથી વિચાર કરવો અને તે ખોટું હોય તો પણ વિધેયને ચેતાવવો નહિ, કેમકે તે ગભરાઈ જશે અને આગળ વધતો અટકી પડશે.

## બુદ્ધિશાળી વિધેય.

જે વિધેય બુદ્ધિશાળી હોય અને શાન્ત સ્વભાવનો હોય તેનેજ આ દિવ્ય દૃષ્ટિમાં મુકવો એ ઉત્તમ છે, કેમકે તે જે જે બીનાઓ સમજીને જોઈ અને કરી શકે છે તે બીનાઓ તેટલી સારી રીતે કોઈ બીન કેળવાયેલો વિધેય કહી કે સમજાવી શકતો નથી.

અમેરીકામાં આવા વિધેયને રોગોની દવાની શોધ કરવાના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે: તેને દિવ્ય દૃષ્ટિની સ્થિતિમાં મુકી દર્દીના દર્દ વિષે અને તેના ઉપચાર વિષે પુછવામાં આવે છે, અને તે ખાદ તે પ્રમાણે ઉપચાર કરવામાં આવે છે, તેથી દર્દ સાજો થાય છે. આ રીતે કેટલાક અસાધ્ય રોગો સાજા થઇ જાય છે. એજ રીતે દર્દીને મોહ નિદ્રામાં નાંખી, તેના દર્દ વિષેજ તેને પુછીને તેની ખારીક વિગતો અને તેના ઉપચારો વિષે તેનેજ પુછવામાં આવે છે, અને તે જ પ્રમાણે કહું તે પ્રમાણે ઉપચારો કરતાં દર્દી સાજો થાય છે.

### ધ્યાનમાં રાખવાની ખાખતો.

દિવ્ય દૃષ્ટિના પ્રયોગ વખતે નીચલી ખાખતો ખાશ ધ્યાનમાં રાખવી:—

- ૧ વિધાયક પવિત્ર વૃત્તિવાળો અને યુદ્ધિશાળી હોવો જોઇએ.
- ૨ વિધેય કેળવાયલો, પવિત્ર અને સમજદાર હોવો જોઇએ.
- ૩ વિધેયને હીપ્પોક્રીટમની વિદ્યા પર શ્રદ્ધા હોવી જોઇએ.
- ૪ વિધેયને વિધાયક પર પ્રેમ અને શ્રદ્ધા હોવા જોઇએ.
- ૫ વિધાયક દ્રઢ સંકલ્પવાન, આત્મ વિદ્યાસી અને ધૈર્યવાન હોવો જોઇએ.
- ૬ વિધાયક ગભરાય નહિ એવો હોવો જોઇએ.
- ૭ વિધેયને એક કલાકથી વધુ વખત મોહ નિદ્રામાં રાખવો ન જોઇએ.
- ૮ પર સ્ત્રીને મા યેન રૂપે વિધેયે અને વિધાયકે માનવા જોઇએ.
- ૯ વિધેય પાસે વિધાયકે કોઇ અધોગ્ય કામ કરાવવું નહિ.

૧૦ જે ઓરડામાં પ્રયોગ થાય તેની હવા સ્વચ્છ જોઈએ: ત્યાં અગરબત્તી, ધુપ અને ધીના દીવા જાળવા અને ધુસો રાખવા.

૧૧ એક પ્રયોગમાં એક દિવસમાં ફતેહ ન મળે તો ધીરજ રાખી તે પ્રયોગ બીજે દિવસે કરવો.

૧૨ પ્રયોગ વખતે વિધાયકનો સૂર્ય સ્વર હોવો જોઈએ.

૧૩ પ્રયોગ વખતે વિધેયના ચંદ્ર સ્વર હોવો જોઈએ.

૧૪ પ્રયોગ પૂરો થતાં સુધી વિધાયકે, વિધેયથી દૂરજવું નહિ.

૧૫ વિધેય ગમરાતો જણાય ત્યારે,

વિધેય આજ્ઞા ન માને ત્યારે,

વિધેય પ્રશ્નનો ઉત્તર ન આપે ત્યારે,

વિધેય હોઠ કરડવા માંડે ત્યારે,

વિધેય નાક સંકોચે ત્યારે,

અને વિધેયને હીપનોસીસમાં એક કલાકથી વધુ વખત રાખ્યો હોય ત્યારે વિધાયકે વિધેયને જગાડવાના પાસીસ આપવા.

૧૬ કોઈ અસાધ્ય રોગ હોય તો તે માટે વિધાયકે ત્રણથી વધુ દિવસ મહેનત ન કરવી.

૧૭ ગરબડાટ, જીવનું, માંકડ, મચ્છર અને સર્પ વગરના સ્વચ્છ મકાનમાં આ પ્રયોગ કરવો અને ત્યાં સહકાર કરનાર મનુષ્યોને અલપ સંખ્યામાં આવવા દેવા.

૧૮ વિધેય પર પ્રયોગ કરવામાં આવે ત્યારે તેણે રેશમી અથવા ગરમ કપડાં પહેરેલાં હોવા ન જોઈએ.

૧૯ જે રીત પહેલા દિવસે અજમાવી હોય તેજ રીત બીજા દિવસે વિધેય ઉપર અજમાવીને તેને વિશ્વ દૃષ્ટિમાં લાવજો.

૨૦ કોઈ રોગીને વિશ્વ દૃષ્ટિમાં લાવી શકે તો તેના

રોગનું સ્થાન, રોગ કેવા પ્રકારનો છે તે અને તે માટે કયો ઉપાય ચોખ્ખો છે, તે તેને પુછી લેજો.

૨૧ કેટલીક વખત વિધેય નૂર્થાવસ્થા સુધી પહોંચે છે, એટલે કે તે સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ બાબત જોઈ શકે છે, સાંભળી શકે છે, અને અનુભવી શકે છે: તેને આત્મા અને ચૈતન્યનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. એ વખતે તરતજ વિધેયને જાણત કરવા મહેનત લેવી. તે જાગૃત થવા ના પાડે તો પણ તેને જાગૃત કરો, નહિ તો તેને જાગૃત કરવામાં મૂશ્કેલી આવશે. આ વખતે વિધાયકે બહુજ ધીરજ રાખવી અને ગભરાવું નહિં.

### અંતર દ્રષ્ટિ.

દિવ્ય દ્રષ્ટિ કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે એ જાણવાને દરેકને ઇચ્છા થાય એ સ્વાભાવિક છે: પણ તે સમજવાને માટે આત્મ-તત્વનું ઊંચામાં ઊંચું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવું જોઈએ. તે છતાં, ટુંકમાં એટલું કહી શકાશે કે અંતર મન-અંતરાત્મા-આ અવસ્થામાં પોતાના પૂર બહારમાં જાગૃત થતો હોવાથી વિધેયની અંતર દ્રષ્ટિ ખુલી જાય છે અને તે ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન જાણવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે. વિધેયનાં એ અંતરમન અને અંતર આત્માનો યોગ, વિધાયક, આખા વિશ્વમાં-જૂહમાંડમાં-ફેલાયેલા સૂક્ષ્મ જૂહમ-ત્વ સાથે કરાવે છે અને તેથી તે સર્વવ્યાપી ચર્ચ દિવ્ય દર્શી અને સર્વ દર્શી થાય છે. એ વખતે તેને માલમ પડે છે કે તે જે શરીરમાં વસે છે, તેમાં રહેલું આત્મતત્વ, તેમજ જૂહમાંડનું આત્મ-તત્વ એક સરખુંજ છે-તે બેમાં ફરક નથી-બે એકજ છે, અને તેમાં તે પોતે પોતાનેજ જુએ છે: તેથીજ તે ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન જાણી શકે છે, -બધું સાંભળવાની, બધું અનુભવવાની, અને બધું સમજવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે.

## દિવ્ય દ્રષ્ટિ વખતનો પ્રયોગ.

દિવ્ય દ્રષ્ટિવાળા વિધેય ઉપર પ્રયોગ કરવાની શરૂઆત કરતાં પહેલાં વિધાયકે એ ખીના સંભાળથી તપાસવી કે વિધેય કઈ અવસ્થામાં છે? જો તે દિવ્ય દ્રષ્ટિની અવસ્થામાં દાખલ થયેલો જણાયતો શરૂઆતમાં તેને સાદી સાદી બાબતો પુછવી જેમકે વિધાયકે હાથમાં કોઈ વસ્તુ છુપાવી શરૂઆતમાં પુછવું કે “ મારા હાથમાં શું છે ”? અથવા “ મારા ગળવામાં શું છે ”? અથવા “ આજે ટપાલમાં આવેલા કાગળમાં શું લખ્યું છે? ”

એજ રીતે કપ્પાતમાં, પેટીમાં કે તીજેરીમાં જો કોઈ ચીજ હોય તો તે વિષે પુછવું; અથવા બંધ કાગળની અંદર શું લખેલું છે તે વાંચવા કહેવું.

આવી છુપાવેલી વસ્તુઓ વિષે વિધાયકે પહેલાંથી જાણકાર થવું કે નહિ? એવો સવાલ અત્રે જન્મ પામે છે, કેમકે જો વિધાયક છુપાવેલી વસ્તુ વિષે જાણતો હોય તો તેના વિચાર આંદોલનો વિધેયમાં દાખલ થઈ, તેમાં મોહ દૃષ્ટિ અથવા અનુવૃત્તિ ઉત્પન્ન કરી, તેને તે વસ્તુનું જ્ઞાન આપે છે. પણ આપણે તો વિધાયકના વિચાર આંદોલનો મારફતે નહિ પણ વિધેયની દિવ્યદૃષ્ટિ મારફતે ખૂદમાંડમાં બનતાં બનાવોનું જ્ઞાન મેળવવા માગીએ છીએ. તેથી કરવાનું છે તે એકે વિધાયકને પણ એ છુપી વસ્તુની ખબર ન પડે તે રીતે વિધેયને તેના દિવ્ય જ્ઞાન મારફતે જવાબ આપવાની ફરજ પાડવી, અને જ્યારે તેનો ઉડાઈ જવાખ મળે ત્યારેજ એ ખીના નક્કી થાય કે તેણે દિવ્ય દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત કરી છે યા નહિ. આથી એ ખીના સાખીત થાય છે કે છુપાવેલી વસ્તુ વિષે વિધાયકને ખબર પાડવી ન જોઈએ તેમજ જો ભવિષ્યની ખીના વિષે કોઈ

જવાબ મેળવવો હોય તો વિધાયકે તે સંબંધમાં પોતાના સંકલ્પ બળનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહિ; તેમ થતાં દિવ્ય દ્રષ્ટિ કેટલી બધી ચમત્કારીક છે તે સમગ્રશે. પેટીમાંની, મુઠ્ઠીમાંની, કે તીજેરીમાંની ચીજો અથવા છુપાવેલી ચીજો વિષે કોઈ વિધેય કહી શકે એ કંઈ ઓછી અજ્ઞયખી નથી.

વિધાયકે આવી છુપાવેલી ચીજો અથવા ભવિષ્યમાં છુપાયેલી બાબતો વિષે અગ્નણ રહેવામાં એક બીજો લાભ છે. જો તે અમુક વિચાર મનમાં બાધે તો તરતજ તેના આંદોલનો વિધેય ઉપર જશે અને જો તે વિચાર અથવા કલ્પના ખરાં હોય તો તે ઠીક, પણ જો તેમાં કોઈ ભૂલ ભરેલી કલ્પના હોય તો વિધાયકના ભૂલ ભરેલાં આંદોલનો વિધેયમાં દાખલ થવાથી ખરાને બદલે ખોટા જવાબો વિધેય આપે છે; જે બનવું જોઈએ તે એ કે વિધેયે પોતેજ પોતાને પ્રાપ્ત થયેલ દિવ્ય દ્રષ્ટિથી બ્રહ્માંડમાં બનતા બનાવોની માહેતી મેળવી તે વિધાયકને જણાવવી જોઈએ.

### ચમત્કારો.

આ સ્થિતિ પર જો વિધેયને ખરાખર દોરી લઈ જવામાં આવે તો અને ધીમે ધીમે તેની શક્તિ ખીલવવામાં આવે તો, હજારો માઇલ પર બનતાં બનાવોની માહેતી મેળવી શકાય છે, અને લીવરપૂલ, લંડન, ન્યુયોર્ક ટાકીઓ અને પેકીનમાં બનતાં બનાવોની ખબર મેળવી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ આકાશના ગૂડો વિષે, મનુષ્યના ભવિષ્ય વિષે અને જન્મ મરણ વિષે પણ ખબરો મેળવી શકાય છે. આ દિવ્યદ્રષ્ટિ ખીલવવા માટે શરૂઆતમાં નાની નાની બાબતો પર વિધેયને દોરવો અને ક્રમે-ક્રમે તેનો અનુભવ વધારી, ઉંડી, દૂરની અને ભવિષ્યની બાબતો સાથે તેની દૃષ્ટિ જોડવા તેને દોરવો.



### સમાધિ અવસ્થા.

દિવ્ય દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરનાર વિધેય, કેટલીક વખત સમાધી અથવા તુલાવસ્થામાં દાખલ થઈ જાય છે અને તે વખતે તેને પાછી અસલ અવસ્થામાં લાવવાનું કામ ધણુંજ મૂશ્કેલ થઈ પડે છે. આ અવસ્થા કોઈકજી વિધેય પ્રાપ્ત કરે છે અને તે જો ધણોજ પવિત્ર હોય ત્યારેજ. તેવા વિધેયને દિવ્ય શ્રષ્ટિ છોડીને આ પાપી સંસારમાં પાછા આવવાનું મન થતું નથી અને તેથી તેનો આત્મા પોતાના શરીર સાથે જોડનાર તત્વોનો હુકમ માનવા ના પાડે છે અને શરીરનો ત્યાગ કરીને બ્રહ્માંડમાં એક તાર થઈ જવા ઇચ્છા કરે છે. આ સ્થિતિ એવી છે કે અનુભવી વિધાયકજી તે સમજી શકે.

જેવી આ સ્થિતિ વિધેયમાં દેખાય કે તરતજ વિધાયકે વિધેયના મુખ ઉપર ગુલાબ જળ અથવા પાણી છાંટીને, તેમજ તેને પવન નાંખીને વીસર્જન માર્જન આપી જગાડવા દરેક પ્રયત્ન કરવો, અને જરૂર પડે તો લાંબો વખત માર્જન આપી તેને દરેક પ્રયત્ને જગાડવો.

જો તેમ કરવામાં તે નીષ્ફળ થશે તો તેને પસ્તાવું પડશે.

—(૦)—

## પ્રકરણ ૩૧ મું.

### દવા વગર દર્દી સારા કરવાની કલા.

હીપ્પોક્રીટમની વિદ્યા કેટલી બધી ઉપયોગી છે તેનો સામાન્ય ખ્યાલ તમને આગલા પ્રકરણોના અભ્યાસથી આવ્યોજ હશે. એ વિદ્યાર્થી દર્દી પણ સારા થાય છે એ પણ આગલા પ્રકરણોમાં માથાનો દુખાવો સાગ કરવાની અને ઉંઘતું દર્દ દૂર કરવા માટે જે રીતો આપવામાં આવી છે તે ઉપરથી તમે જોયું હશે. પણ એ વિદ્યા મારફતે, બીજા ધણા દર્દી સારા કરવામાં ફતેહ મળે છે, એ જણાવવાની જરૂર છે. આ પ્રકરણમાં તે વિષે જણાવવામાં આવશે.

### રોગ એટલે શું ?

આપણે જેને રોગ કહીએ છીએ તે શું છે ? તેનો કોઈએ વિચાર કર્યો છે ? હા ! ધણાએ તે વિષે વિચાર કર્યો છે, તે વિષે મોટા મોટા પુસ્તકો લખ્યાં છે, અને તેમાં જે વિગતો દર્શાવી છે તે મુખ્યત્વે કરીને અમુક રોગની ચિકિત્સા લખી તેના ઉપાયો રજૂ કરી પૂરી કરી છે. પ્રાચીન વૈદક શાસ્ત્રોમાં રોગોના કારણો બહુ લખાણથી રજૂ કરવામાં આવ્યા છે, તે એટલા પરથી જણાશે કે તેમાં ૮૪ જાતના વાયુ, ૮૪ જાતના તાવ, અનેક જાતના પ્રમેહ અને ચામડીના રોગ વિગેરેની બાબતો આપવામાં આવી છે. રોગોના જે કારણો તેમાં આપવામાં આવ્યા છે, તેજ ખરી ઉપયોગી વસ્તુ છે

એ બધાઓની ધ્યાનમાં હોતુ નથી, કેમકે તાત્કાલીક કોઈ રોગ થતાં તેના ઉપાય કરવા તરફજ તેઓનું ધ્યાન ખેંચાયું હોય છે અને તે ઉપાયથી ફાયદો થતાં તે રોગના કારણ તરફ તેઓનું કદાચનજ લક્ષ્ય ખેંચાય છે.

આપણા હાલના દાકતરો-તબીબો અને વૈદો પણ અમુક રોગનો દર્દી આવતાં, તેને શું થયું છે તે ઝડપથી પુછી લે છે, આંખનાં પોંપચાં પહોલા કરી જુએ છે, જીભ બહાર કઢાવી તે જોઈ ન જોઈ કે તરતજ, પોતાના મગજમાં ભરેલા શબ્દ કોષમાંથી અમુક દવાઓનું પ્રીરકીપસન ચીતરી આપે છે, જો એક દવા લાગુ ન પડે તો બીજી દવા આપે છે અને જ્યાં સુધી ચોક્કસ દવા લાગુ ન પડે ત્યાં સુધી દવાઓ બદલ્યા કરે છે.

આ રીતે રોગ ઘટતો નથી પણ કેટલીક વખત તે વધે છે.

અંગ્રેજીમાં દર્દ અથવા રોગ માટે જે શબ્દ છે તે ધણોજ અર્થ સૂચક છે. Disease એટલે રોગ-પણ તેનો મૂળ અર્થ જાણવાનુંવો છે. Disease એટલે Dis ease એટલે કે શરીરના ભાગોની ક્રિયામાં ફેરફાર થવો તે-શરીરનાં તત્વોનું સમતોલપણું વીખરાઈ જઈ તેમાં ઘટાડો વધારો થવો તે. જ્યારે શરીરમાં રહેલા તત્વો પોતાનું સમતોલ પણું ગુમાવે છે, ત્યારે રોગ થાય છે.

રોગ શરીરમાંજ માત્ર નહિ પણ મનમાં પણ થઈ શકે છે. શરીરના રોગને શારીરિક રોગ અથવા Physical Disease કહેવાય. આપણી ભાષામાં તે માટે વ્યાધી શબ્દ વપરાય છે. માનસિક રોગ એટલે મનનો રોગ Mental Disease આધિ-મન અને બુદ્ધિમાં વિકાર થવાથી જે રોગ થાય છે તે આધિ. નીરાશા, હીસ્ટીરીયા, ચિત્તભ્રમ વાયુ વિગેરે રોગો મુખ્યત્વે માનસિક કારણોથી થાય છે જો કે તે સાથે કેટલીક વખત શારીરિક કારણો પણ જોડાયેલા હોય છે.

આ શારીરિક અને માનસિક રોગો મોટે ભાગે હીપ્નોટીઝમની ક્રિયાથી સારા થાય છે, અને કેટલાક રોગમાં આ વિદ્યા તખીએને એટલીમધી તો મદદગાર થઈ પડે છે કે અસાધ્ય ગણાતા રોગો પણ આ ક્રિયાથી સારા પ્રમાણમાં સુધરી સંપૂર્ણ સારા થઈ શકે છે.

### હાકટરને આ વિદ્યાથી લાભજ છે.

હીપ્નોટીઝમની ક્રિયાથી માણસોના આંતર મન ઉપર અસર થતી હોવાથી ઉપર જણાવેલું પરિણામ લાવી શકાય છે. દરેક શારીરિક રોગનું કારણ, શરીરમાં રહેતા પાંચ તત્વોનું સમતોલપણ વીખરાઈ જવાનું હોવાથી, આંતરીક મન ઉપર હીપ્નોટીઝમથી સૂચન મોકલી ફેરવાઈ ગયેલા તત્વોને સમતોલ બનાવી શકાય છે, અને પરિણામે રોગ સારા થાય છે. હાલની તખીબી વિદ્યા આ બાબત બ્યાનમાં બીધા વગર અમુક વસાણા અને દવાઓનોજ ઉપયોગ કરતી હોવાથી તે અપૂર્ણ છે, અને તખીએ જે પોતાની દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનું છોડી શકવા અસમર્થ હોય તો પણ તે દવાઓ ચાહુ રાખવા સાથે જે તેઓ હીપ્નોટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમની વિદ્યાની મદદ લેતો, તેઓ જેમ દદીઓને જલદી આરામ કરી શકે તેમ પોતાની આહકી પણ વધારી શકે. આ વિદ્યાથી તેઓને કંઈ ખોવાનું નથી પણ લાભજ છે.

### તંદુરસ્ત શરીર

આપણે કોઈ માણસને જરેલા શરીરનો-જડો-અને સારા પ્રમાણમાં ખોરાક પચાવનાર તરીકે જ્યારે જાણીએ છીએ ત્યારે તે તંદુરસ્ત શરીરનો છે અથવા હોવો જોઈએ એમ માનીએ છીએ પણ તે બીના ખરી નથી, જે તેની માનસિક સ્થિતિ સારી હોય તોજ

તેની શારીરિક તંદુરસ્તી સારી હોઇ શકે એમ પ્રાચીન તેમજ આધુનિક વૈદક વિદ્યા કયુલ કરે છે, અને તેજ બીના ખરો છે. આ માનસિક રિથિતિ ત્યારેજ સારી હોઇ શકે કે જ્યારે અંતર મન શાંત અને વ્યવસ્થિત હોય. એ અંતર મન, શાંત અને વ્યવસ્થિત હોય ત્યારેજ શરીરને જાળવનાર પાંચ તત્વો સમતોલ રહે અને કોઇ રોગ કે શારીરિક અવ્યવસ્થા થાય નહિ. જે શહેરો અને સુધરેલા ગણતાં હાલના ગામોમાં આપણે વસીએ છીએ, તેમાં જીંદગી ખર્ચાલ હોવાથી. નિર્વાહના સાધનો મૂડકેલીથી મળતાં હોવાથી, મોજમજા હના સાધનો વધી ગયા હોવાથી અને મોટે ભાગે અકુદરતિ જીવન ગાળવું પડતું હોવાથી, મનુષ્યોના શરીરને જાળવનારા તત્વો હમેશા પોતાનું સમતોલપણું ગુમાવે છે, જેના પરિણામે પ્રજનનની તંદુરસ્તીમાં હમેશા બગાડો થાય છે અને મરણ પ્રમાણુ વધતું રહે છે.

જે પ્રજનને શારીરિક રચનાનું અને માનસિક રોગોનું જ્ઞાન આપવામાં આવે તો તેનું તંદુરસ્તીનું પ્રમાણુ વધે અને મરણ પ્રમાણુ ઘટે.

હીપ્નોટીઝમ મારફતે આ જ્ઞાનને ઘણાજ વીસ્તૃત પ્રમાણુમાં વધારી શકાય છે અને પ્રજનનની રિથિતિમાં મોટો સુધારો કરી શકાય છે.

## રોગો પર કેવી રીતે વિજ્ય મેળવાય ?

ત્યારે કોઇ પુછશે કે શું હીપ્નોટીઝમ એટલી બધી ઉચી વિદ્યા છે કે તેથી બધા શારીરિક અને માનસિક રોગો પર વિજ્ય મેળવી શકાય ? તેમને એ પ્રશ્નનો એટલો જવાબ આપી શકાય કે વાહકાપના અને બીજા પ્રસંગો શિવાય, લગભગ દરેક દર્દમાં હીપ્નોટીઝમ શાંતિ અને તંદુરસ્તી આપનાર એક અપૂર્વ વિદ્યા છે અને કેદ-

લીક વખત તે વાલકાપના કામમાં પણ મોટી મદદગાર થઈ પડે છે.

તેમ થવાના કારણો નીચે મુજબ છે:—

( ૧ ) એ વિદ્યાર્થી રોગના મૂળ પર અસર કરાય છે, અને તે અંતર સૂચનથી નાબુદ કરાય છે.

( ૨ ) નબળા પડેલા વિધેય-દર્દી-ને અંતર બળ અપાતાં તેના શરીરમાં અને મનમાં નવો જીવંત ઉત્પન્ન થાય છે.

( ૩ ) દર્દીના આત્માની ખીલવણી થઈ શકે છે, જે આત્માજ્ઞાન માનસિક અને શારીરિક બળનું મૂળ છે.

મનુષ્યમાં એ મન છે, તે વિષે અગાઉ આ પુસ્તકમાં લખવામાં આવ્યું છે, તે તથા મનુષ્યના શરીરની રચનાનું જ્ઞાન મેળવનાર લાયક હીપ્પોક્રીટ ( કે જેને વિષે આ પુસ્તકના ત્રીજા પ્રકરણથી સાતમા પ્રકરણમાં જણાવવામાં આવ્યું છે, તે ) ઉપરની દરેક ક્રિયા ફત્તેહ સાથે કરી શકે છે, અને દર્દીને આરામ આપવામાં વિજય મેળવે છે.

### તબીબ-વિધાયકની લાયકાત.

જે વિધાયકને તબીબ અથવા દાક્ટર તરીકે ફત્તેહ મેળવવી હોય તેણે દર્દી સારા કરવાની પોતાની શક્તિમાં વિશ્વાસ હોય તોજ કોઈ પણ દર્દીના રોગ સારા કરવા માથે લેવું, પણ તે સંબંધમાં મોટી મોટી વાતો કરવી તેને માટે મુનાસેબત નથી. તેણે હીપ્પોક્રીટમની વિદ્યા પર વિશ્વાસ ન રાખનાર રોગી સાથે કામ પડે ત્યારે પોતાના મનોબળ અને સંકલ્પ બળ ઉપર વિશ્વાસ રાખી મક્કમપણે પોતાની ક્રિયા કરવી, અને જે તે છતાં પણ દર્દીને વિશ્વાસ ન હોય તો તે કામ માથે લેવું નહિ, કેમકે રોગીના વિશ્વાસ વગર તેની ક્રિયા નિષ્ફળ જાય.

તે માટે તખીબ વિધાયકે એવી મીઠી જીભ રાખવી કે જેથી તેની પાસે આવનાર દર્દીને તેના ઉપર વિશ્વાસ આવે અને તેની પાસે આવવાને તેને મન થાય. જો યોગ્ય લાગે તો તેણે તેને, પોતાના હાથે સારા થયેલા દર્દીઓના દાખલા આપી તે બિપેની ખાત્રી કરવા કહેવું અને છેવટે જણાવવું કે આ ક્રિયા એવી છે કે તેથી કોઈને નુકશાન થયું નથી અને તમને પણ ફાયદો થશેજ. વળી હીપ્નોટીસ્ટ તખીબે પોતાની મહેનત માટે અને ત્યાંસુધી પૈસા સેવા નહિ, એ તેને માટે શરૂઆતમાં તો ધણુંજ યોગ્ય થઈ પડશે.

વળી દરેક હીપ્નોટીસ્ટ તખીબે પોતાની તંદુરસ્તી ઉત્તમ હોય તોજ આ ક્રિયા કરવી, નહિ તો તેના શરીરના તત્વોતુ સમતોલપણું રહેશે નહિ અને જો તે ખીજને સાજા કરી શકશે તોપણ તેના પોતાના ઉપર ઉન્નતી અસર થશે.

### **સૂચનનો ઉપયોગ.**

દરેક તખીબ હીપ્નોટીસ્ટ આ પુસ્તકમાં અગાઉ સૂચન વિષે જે પ્રકરણ આપવામાં આવ્યું છે તેનો અભ્યાર કર્યા બાદજ હજી જાગરના હાકદર થવા તૈયાર થવું, એમ જણાવવાની જરૂર છે.

સૂચનથી ઘણા પ્રાચીન જમાનાથી રોગો સારા થતા આવ્યા છે એ એક જાણીતી ખીના છે. આપણા દેશમાં મીરાદાતાર, અજ-મેરના પીર, અંબા માતા, વિગેરે એવી ધણીક જગ્યાઓ છે કે જ્યાં ઘણા રોગીઓ જુદા જુદા રોગો સારા કરવા માટે જાય છે અને ત્યાં જવાથી રોગો ઉપરાંત ભૂત, પક્ષીત, ડાકીણી, સાકીણી, જીન, વિગેરેના વળગાડપણ નીચળી જાય છે એમ માને છે. મુંબઈમાં અને તેની આસપાસના કેટલાક ગામોમાં એવી કેટલીક જીવતી દેવીઓ છે કે

જ્યાં હલકા વર્ણના તેમજ ઉચ વર્ણના અનેક સ્ત્રી પુરૂષો રોગો સારા કરાવવા જાય છે, અને કેટલાક સારા થઇને આવે છે. નવસારી, સુરત, ખીલીમોરા, ગણદેવી વિગેરે શહેરોમાં અને તેની આસપાસના ગામોમાં એવી બહુક જગ્યાઓ છે કે જ્યાં બૂવાઓ, દેવીઓ અને મુઝાવરો અનેક હિંદુ, પારસી અને મુસલમાન સ્ત્રીઓના રોગ માત્ર પોતાની શક્તિથી સારા કરવાનો દાવો કરે છે. આ બધાજ જો કે કોઇ મંત્રનો અથવા દૈવી શક્તિનો દાવો કરે છે તોપણ તે દાવો ખોટો છે અને તેઓ ભોકાની શ્રદ્ધા અને સૂચનનો ઉપયોગ કરીને કેટલાકને શાયદો કરે છે, એ નિશંસય છે. હિપ્નોટીઝમની ક્રિયામાં મંત્ર તંત્ર ન હોવા છતાં સૂચન અને દર્દીની શ્રદ્ધાજ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

પણ પાશ્ચાત્યો જેમ કહે છે તેમ આપણાજ દેશમાં આવી સ્થિતિ છે એમ નથી. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પ્રાચીન વખતથી આ દેશ માફક એવા બહુ સ્થલો જણાયલાં હતાં, જ્યાં મત્ર તત્ત્વનો દાવો કરીને અનેક પાદરીઓ, ધર્મગુરૂઓ અને ધર્માત્મા ગણાતા મનુષ્યો અનેકને પોતાની તરફ ખેંચતાં હતાં, અને તેમને સારા કરવાના ચમત્કાર, દવા વગર, કરી બતાવતા હતા. તે માટે તવારીખમાંથી શાહદતો આપી શકાય એમ છે, પણ તેની ખાસ જરૂર ન હોવાથી તે અત્રે આપવામાં આવી નથી. કહેવાનું તાત્પર્ય માત્ર એજ છે કે દુનિયાના દરેક દેશમાં સૂચનનો ઉપયોગ રોગો સારા કરવા માટે થાય છે. આધુનિક કાળમાં એનીમલ મેન્ટી-ઝમ, ફીઝીયન સાયન્સ, ઇલેક્ટ્રીકલ બાયોલોજી, ઇલેક્ટ્રીકલ સાઇકોલોજી, ફ્રેસીનેશન, અનકોન્સયસ સીરીબ્રેસન, પર્સનલ મેનેટી-ઝમ, મેન્ડલક્રુઅર, મેનેટીક હીલીંગ, સબ્જેક્ટીવ થેરાપીટીકસ, સાઇકો થેરાપીટીકસ, રેલીપથી વિગેરે નામોથી આલખા-



તી વિદ્યામાં, બારોબાર સૂચનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, અને લોકો તેનો લાભ લે છે. આ વિદ્યાઓને લગતા અનેક માસિકો અને ચોપાનીયા અમેરીકામાં અને કાન્સમાં પ્રગટ થાય છે, અને તેમાં દર્શાવવામાં આવતા ઉપાયો સૂચન ઉપરજ આધાર રાખનાર હોય છે.

હાલનો દરેક દાક્ટર પણ પોતાના દરેક દર્દી સાથે રોગોપચાર કરતાં સૂચનનો ઉપયોગ કરે છેજ, અને કેટલાકો તો માત્ર રંગીન પાણી અથવા ચોખ્ખી રાખ આપી, પોતાના રોગીની શ્રદ્ધાના કારણે, અનેક રોગો સારા કરે છે.

### કયા રોગો સારા થાય છે ?

હીપ્નોટીઝમ અને મેસમેરીઝમની વિદ્યામાં મોટે ભાગે સૂચન અને માર્જનનો ઉપયોગ થતો હોવાથી, આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે પણ રોગો એ વિદ્યાના પ્રતાપથી સારા થાય છે. તેમ કરતાં દર્દીને ખાસ કરીને નિદ્રામાં લઈ જવો પડતો નથી અને તે જગૃત હોય તોપણ તેના રોગો પર અસર કરીને તેને સાજો કરી શકાય છે. રોગો સાથે જોડાયેલી ખરાબ ટેવો સુધારવામાં તો આ વિદ્યા કમાલ કરે છે.

પણાઓને, બહુ ખીડી અને ગાંજો પીવાની ટેવ હોવાથી, તેઓ ગાંડા થઈ જાય છે, પરંતુ એ રોગો આ વિદ્યાથી સાજા થાય છે. એવા દર્દીને હીપ્નોટીઝમની અસર નીચે દ્રઢતાથી સૂચન આપવામાં આવે છે કે “તેને ભવિષ્યમાં ખીડી કે ગાંજો પીવાની ઇચ્છા થશે નહિ, કેમકે તે જો પીશે તો માંદો થઈ જશે અને તેથી તેણે તે ટેવ છોડી દીધી છે.” જ્યારે તે જગૃત થાય ત્યારે આપવામાં આવેલા સૂચન તેને યાદ આવતાં નથી, પણ ખીડી કે ગાંજો જેતાં તેને તીરસ્કાર આવે છે અને તે તે પીવા ઇચ્છા કરતો નથી.

ભાંગ પીનાર ભાંગેરીની, કાકેન ખાનાર કોકેની-  
યાની અને મારશીયા, ચરસ વીગેરેના ગુલામોની ટેવો પણ  
આ વિદ્યા દ્વારા ઉપર પ્રમાણે જાડાવી શકાય છે.

એજ પ્રમાણે જેઓને ઉંઘ ન આવતી હોય તેઓને  
કૃત્રિમ નિદ્રા દરમિયાન કહેવામાં આવે છે કે “અમુક વખતે  
તેમની આંખ ઘેરાઈ જઈ નિદ્રા આવશે” બાદ તેમને નિદ્રા આવે  
છે, અને સાત આઠ કલાક ઉંઘે છે. \* (૧)

ખરું છે કે આવા દર્દીઓમાંના કેટલાકને તરતજ અસર થાય  
છે, જ્યારે બીજાઓને કેટલીક વખતના અખતરા બાદ અસર થાય  
છે, અને કેટલાકો પર જુદી જુદી રીતિઓની અજમાયશ કર્યા  
બાદજ અસર થાય છે. જ્ઞાનતાંતુના દર્દીમાં તેમજ વહાઈ  
કાપ અને નસ્તર વખતે જે શુભતા વળીકરણની વિધાનો ઉપયોગ  
કરવામાં આવ્યો હોય, તો તેમાં પણ તે વિદ્યા ઉપયોગી જણાય  
છે, અને ફાન્સ અને જર્મનીની કેટલીક હોસ્પિટલોમાં તો તેનો  
ખણી વખત ઘણાક દર્દીઓ ઉપર ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

તાવ, કાનનો દુખાવો, અવ્યવસ્થીત માસિક માંદગી,  
ચસકા, વેળ, પેટનો દુખાવો, સંધીવા, અને આંખોની  
નસો ખેંચાઈ જવાથી થતાં અધાપાના દર્દને હીપ્પોદી-  
ઝમથી સારા થવાના દાખલા છે. માથાનો દુખાવો આ વિદ્યાથી  
સારો થાય છે, તે તો અગાઉ જણાવવામાં આવ્યું છે. \* (૨)

તોતડાપણું, બોખડાપણું, દારૂડીયાપણું, ચોરી  
કરવાની વૃત્તિ, બીજાઓને ઇજા અને નુકસાન કરવાની  
ઇચ્છા વિગેરે પણ હીપ્પોદીઝમથી સારા થાય છે, અને જેઓની  
યાદદાસ્ત શક્તિ મંદ હોય તેઓની તે શક્તિ તેજ બનાવી  
શકાય છે.

(૧) \* જુઓ પ્રકરણ ૨૪મું. (૨) \* જુઓ પ્રકરણ ૨૩મું.

નખીની ડીઝી મેળવનાર દાક્ટરોનો મોટો ભાગ તે છતાં આ વિદ્યાનો વિરોધ કરે છે તેનું ખાસ કારણ એજ છે કે તેઓ વસાણાઓનો ઉપયોગ કરવાનું જ્ઞાન ધરાવતા હોય છે, અને તે મારફતે જેવી કમાઈ થાય છે, તેવી કમાઈ આ વિદ્યા મારફતે મેળવવા માટે તેનો અભ્યાસ કરવાને તેઓ તૈયાર હોતા નથી.

હીપ્પોક્રીઝમર્થી નીચલા રોગો સારા થાય છે:—

દાડ પીવાની દેવ.

તંબાકુ ખાવા પીવાની દેવ.

તપકીર સુધવાની દેવ.

પાન ખાવાની દેવ.

મોરફીયા અને કોકેનની દેવ.

ભાંગ, ગાંજો અને બીડી પીવાની દેવ.

અશીષુ ખાવાની દેવ.

આંગળીનાં નખ કશવાની દેવ.

સૃષ્ટિ વિરૂદ્ધ વર્તવાની દેવ.

હાથરસ કરવાની દેવ.

રમવાની દેવ.

(પાઠ) લેસન નહિ કરવાની દેવ.

માથાનો દુખાવો.

પેટનો દુખાવો.

પેડ અને ગુપ્ત ભાગોનો દુખાવો.

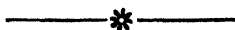
હાંતનો દુખાવો.

સંધીવા.

લકવો.

ઉંખ નહિ આવવાનો રોગ.

હી-દીરીયા.  
 હી-દીયામાં થતી ઉલટી.  
 રૂતુ-માસિક માંદગીના દરો.  
 સ્વપ્ન આવવાનો રોગ.  
 અભિષ્ક.  
 નબળાઈ.  
 ઉલટી.  
 બોખડા પછું.  
 તોતડાપછું.  
 બંધકોશ.  
 વિર્યપાત.  
 પીશાબનો અટકાવ.  
 કાનના ચરકા.  
 શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં થતાં સખત દુખાવા.  
 આંખના ચરકા.  
 હમ.  
 ગળાના દરો.  
 બહિરાપછું.  
 શરમાળપછું.



## પ્રકરણ ૩૨ મું.

### હીપ્પોટીસ્ટ તબીબની લાયકાત.

જેઓને હીપ્પોટીઝમની વિદ્યામાં શ્રદ્ધા હોય તેઓએજ, પરોપકાર માટે એ વિદ્યાનો ઉપયોગ, જરૂર પડતાં, દર્દીઓ માટે કરવો. તે વખતે તેઓએ નીચલી ખીના ધ્યાનમાં રાખવી:—

૧ દર્દીની આંખો ખંધ કરીને તબીબી સૂચન આપવાથી દર્દી ઉપર જલદી અસર થાય છે.

૨ જે દર્દીને શ્રદ્ધા ન હોય તેના ઉપર આ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

૩ દર્દીને પઠારીમાં સગવડતાથી સૂવાડવો અથવા ખુરશીમાં આરામથી બેસાડવો.

૪ દર્દી સારા કરવા માટે હીપ્પોટીસ્ટ તબીબે દ્રઢ અંકલ્પ કરવો.

૫ તબીબે યાદ રાખવું કે આ વિદ્યાથી દરેક રોગ સારા થતાં નથી.

૬ જૂના લાંબા વખતના દર્દી સારા કરતાં લાંબો વખત લાગે છે.

૭ જરૂર હોય ત્યારે દર્દીની જગ્યાપર હાથ મુકવો, અથવા ફેરવવો કેમકે તેથી દર્દીને આરામ થાય છે.

૮ શરુઆતમાં મીડી ઝખાનથી વાતો કરી દરેક તખીએ દરેક દર્દીના મનમાં કસાવવું કે તેનો રોગ સારો થઇ શકશે.

૯ કાઠ ખીજને દાક્ટર દર્દીની ક્વા કરતો હોય તેથી હીપ્પોટ્રીસ્ટ તખીએ દર્દીની મરજી હોય તો ક્વા કરવામાં કાઠ હરકત નથી.

૧૦ હીપ્પોટ્રીસ્ટે દર્દીને મકકમ અવાજે સૂચન આપવા.

૧૧ દરેક સૂચન દર્દી સમજી શકે એવા શબ્દોમાં આપવા.

**તખીય.—વિધાયકે કેવી રીતે દર્દ સારા કરવા ?**

હીપ્પોટ્રીઝમથી દર્દ સારા કરવામાં સૂચન, માર્જન ( Passes ) અને સંકલ્પ બળનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, અને ફેટલીક વખત ડુંક મારીને દર્દો સારા કરવામાં આવે છે.

સૂચન વિષે અગાઉ લંબાણથી જણાવવામાં આવ્યું છે અને માર્જન અને સંકલ્પ બળ વિષે તેમજ ડુંક મારવાની રીત વિષે કંઇક કહેવાનું રહે છે.

**માર્જન—( Passes ) ની રીત.**

દરેક તખીય વિધાયકે સંકલ્પ બળ મજબૂત કરવાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછીજ તખીય થઇને બહાર પડવું. સંકલ્પ બળ વિષે અગાઉ લંબાણથી લખાઇ ચુકાયું હોવાથી તે વિષે કંઇ પણ બોલવું નકામું છે. હવે અત્રે માર્જન ક્રિયા વિષેજ અમે કંઇક કહીશું.

માર્જન ક્રિયા વિષે અગાઉ બહુ લંબાણથી લખાયું છે તે દરેક તખીય હીપ્પોટ્રીસ્ટે જાણ્યા પછી, તેણે એક તખીય તરીકે માર્જન ક્રિયામાં કંઇ બાબતો વધુ અગત્યની છે તેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ. હીપ્પોટ્રીઝમના જુદા જુદા રમુજી અને દિવ્ય દ્રષ્ટિના પ્રયોગોમાં માર્જન કરતી વખતે જે સંભાળ રાખવી પડે છે તે એક વિષેયને વિધાયક અડકતો નથી અને દુરથી પાસીસ ( માર્જન ) આપે છે.

પણુ દર્દીના દર્દ સારા કરવાના પ્રયોગ કરતાં, ઓપરેટર (વિધાયક) દર્દીના દર્દવાળા ભાગને અડકી શકે છે, તેને અડકીને માર્જન કરી શકે છે અને મુખથી ડ્રુકો મારીને પણુ દર્દ સારા કરી શકે છે.

માર્જન કરતાં ન્યારે માથાથી હાથ સુધી અથવા દર્દવાળા ભાગ સુધી માર્જન—એ હાથો—આવે એટલે ત્યાં તખીય હીપ્પોક્રીસ્ટે સારી રીતે હાથ ખખેરી નાંખવા અને હાથમાં આવેલું દર્દીનું દર્દ ખખેરી નાંખતો હોય તેવો સંકલ્પ કરી હાથ ખખેરવા. એ વખતે એ હાથની હવા—અદ્રશ્ય ભાવના—કાંઈપણુ માણસ પર પડે નહિ તેની સંભાળ રાખવી.

વળી ઉપર પ્રમાણેના માર્જન કર્યા બાદ હાથની પોલી હાથેલી વાળી. મોટામાંથી પાછી રેડતા હોઠએ તેમ દર્દીના રોગીષ્ટ ભાગ ઉપર તંદુરસ્તી અને શક્તિની ભાવના રેડવી; એ વખતે હાથો ખખેરવા નહિ.

માર્જન પૂરા થયા બાદ વિધાયક—તખીયે પોતાના હાથ સાબુથી સાફ કરીને ઘોઠ નાંખવા. તે બાદ ન્યારે જરૂર પડે ત્યારે દર્દીને કૃત્રિમ નિદ્રામાંથી જગાડવા માટે ફરીથી વીસર્જન માર્જન કરવા, અને તે કરતાં અગાઉ દર્દીને બીજું માણસ અડકે નહિ તેની સંભાળ રાખવી.

અડકિત અને નબળાઈના દર્દીના માથાના પાછલા ભાગ પરના મગજના ભાગ પર લાંબ માર્જન કરવા અને તે બાદ જે ભાગ ઉપર ખાસ રોગ હોય તે ભાગ ઉપર ડુકે માર્જન આપવા.

હૃદયના દર્દીઓ ઉપર ન્યારે માર્જન કરવા હોય ત્યારે ત્યાં હાથની હાથેલીને પોહું રૂપ આપી તેમાંથી આરામની ભાવના

રેડવી અને દર્દીને ઉંઘમાં નાંખી, હૃદયના ધબકારા નિયમિત બનાવી તે ઉપર ડુંકો મારતી.

ઉધરસ અને ખાંસીના દર્દીના પીઠની કરોડની વચ્ચેના ભાગ પર સંકલ્પ બળ સાથે ડુંકો મારવાથી ખાંસી અને ઉધરસ નરમ પડશે.

ગાનતંતુના, ચિત્તભ્રમના અને હીસ્ટીરીયાના દર્દીના માથાની ટોચ ઉપર સંકલ્પ બળ સાથે, તાકાત. જોર અને આરામની ભાવના રેડવાથી અને તે બાદ દર્દીને ઉંઘમાં નાંખી, તેને જે દર્દ થયું હોય તે દૂર કરવાના સૂચન આપવાથી, દર્દીને આરામ મળશે.

### ડુંકોના ઉપયોગ.

દરેક રોગ ઉપર મુખ વાટે અપાના શ્વાસની અસર ધણી સારી થાય છે તે પ્રાચીન જમાનાથી જણાયું છે ધણીક ધર્મગુરુઓ, શાસ્ત્ર વેન્તાઓ, મંત્ર વાદીઓ અને પવિત્ર પુરુષો અનેક વખતે પોતાની ઉપર શ્રદ્ધા રાખનાર મનુષ્યોને પોતાની ડુંકથી અનેક લાભની ભાવના આપતાં અને તેમના દર્દ પણ દૂર કરી નાંખતાં, એટલુંજ નહિ પણ પોતાના દુસ્મનો ઉપર ડુંક મારફતે સંકલ્પ બળ મોકલી તેમનો પ્રાણ પણ હરી શકતા. કેટલાક એવા માણસો પણ જણાયું છે કે જેઓ અમુક સંકલ્પ બળ સાથે ડુંક મારી, પોતાના દુસ્મનના આયુષ્યની હદ બાંધતા હતા, અને તે દિવસે તે દુસ્મન મરણ પામતો હતો. આવા સંકલ્પ બળવાળા હજી પણ જડી આવે છે.

હીપ્પોક્રીટની વિદ્યા જણનાર તખ્તીય પોતાના દર્દીની રોગ વાળી જગ્યા પર ડુંક મારીને તેનું દર્દ સામું કરી શકે છે. કેટલીક વખત ઠંડી અને કેટલીક વખત ગરમ ડુંક મારવામાં આવે છે, જે અનુભવથી શીખી શકાય છે. દાઝેલા, વાગેલા અને



જખી ભાગ ઉપર હડી ડુંક અસરકારક થઇ પડે છે, અને તે બાદ તે ઉપર માર્ગન ક્રિયા કરવાથી દર્દીનાં દર્દનું દુખ દૂર થાય છે.

દાંત અને દાઢ દુખવાના ભાગો ઉપર તેમજ કાનના ચરકા વખતે ગરમ ડુંક મારી, તે જગ્યા પર ડુંક માર્ગન આપવાથી દર્દી સાજો થાય છે.

ડુંક મારતી વખતે ઘણાક તખીયો દર્દવાળા ભાગ અને મ્હોં વચ્ચે એ ત્રણ ગડી વાળેલો રૂમાલ મુકે છે અને તે ઉપર ડુંક મારે છે.

દરેક દર્દીને પ્રયોગને અને જગાડ્યા પછી તેને થોડાક દિર્ઘ શ્વાસ નાસિકામાંથી અદર લઇને ધીમે ધીમે પાછા કાઢવા જણાવવું.

દરેક પ્રયોગ કરતા કોઈ પણ તખીયે પંદર મિનિટથી વધુ વખત લેવો નહિ.

### તખીય-વિધાયકે કેવી રીતે બોલવું?

તખીય વિધાયકે પોતાના દર્દીને સૂચન આપવાનું કામ દરેક પળે કરવાનું હોવાથી એ સૂચનો કેવા પ્રકારે આપવા તે જાણવાની જરૂર પડેલી છે. તેણે દરેક સૂચન મક્કમ સ્વરે, અને બને ત્યાં સુધી “હા” કારમાં નિશ્ચયાત્મક આપવા જોઈએ—જેમકે અમુક રોગ દૂર થાય છે—તમારામાં શક્તિ આવે છે—તમારામાં મોટી તાકાત આવી છે—તમારા માથાનો દુખાવો દૂર થયો છે—વિગેરે.

વળી વિધાયક—તખીયે જે સૂચન આપવાની જરૂર પડે તે સૂચન આપતાં મોટેથી અને ઘાંટા પાડીને બોલવાની જરૂર નથી. તેણે ધીમે ધીમે પણ નિશ્ચયાત્મક શબ્દોમાં દરેક શબ્દ બોલવો જોઈએ, અને તેમાં પ્રેમ અને માયાળુપણનો ધ્વનિ હોવો જોઈએ.

રોગીની ઇંદ્રિયો ઉસ્કેરાય એવા સૂચન કોઈ પણ તખ્તીખ-વિધાયકે-  
હદીને આપવા જોઈએ નહિ.

### પોતાનો પોતેજ વૈદ.

જ્યારે વિધાયક-તખ્તીખને-જોને સંધાયક પણ કહે છે તે-પોતાને  
કોઈ દર્દ થાય ત્યારે નીચલી ક્રિયા કરશે તો, તે પોતાના દર્દને સાબુ  
કરી શકશે:—

સ્વસૂચન શું છે તે તો સંધાયક અસાર અગાઉ શીખી ચૂક્યો  
હશેજ. એ સ્વસૂચનનો પ્રયોગ તેણે પોતાની ઉપર પોતે કરવાનો છે.

તેણે કોઈ દર્દ થયું હોય ત્યારે પોતાના બાહ્ય  
મન મારફતે અંતર મનને સૂતી વખતે એવા સૂચન આપવા કે  
“મારું દર્દ દૂર થયું છે-મને કોઈ દર્દ નથી.” આવા  
પ્રકારના સૂચન આપવાથી સવારે જાગૃત થતાં દર્દ દૂર થઈ જાય  
છે અથવા તેમાં મોટો ઘટાડો થયો હોય છે.

ઉપર પ્રમાણેના સૂચન જાગૃત અવસ્થામાં પણ અપાય છે:  
હાલતાં, ચાલતાં, અને ખાતાં, પીતાં, કે ખીજની સાથે વાતચીત  
કરતાં પણ એવા પ્રકારના સૂચન પોતાને આપી શકાય કે: “મારી  
તંદુરસ્તી ઉત્તમ છે-મને કોઈ દર્દ નથી. હું સંપૂર્ણ  
આરોગ્યવાન છું. જે મારામાં કંઈ દર્દ હશે તો તે આજે  
દૂર થશે.” જે વખતે તે સૂતા જાય ત્યારે પણ ઉપર  
પ્રમાણેના સૂચન પોતાના અંતર મનને આપી શકાય, અને તે ઉપ-  
રાંત અંતર મનને કહી શકાય કે: “કાલે સવારે હું ખીજાનામાં  
જાગૃત થઈશ તે વખતે મારું સંધણું દર્દ દૂર થયું હશે-  
હું સંપૂર્ણ સારો થયો હોઈશ- મારી તંદુરસ્તી ઉત્તમ  
પ્રકારની થાય છે.” ઉપર પ્રમાણેના સૂચન સંધાયક જ્યારે પણ  
પોતાને આપશે ત્યારે દરરોજ તેને મોટો લાભ થશે અને તેના  
દર્દમાં મોટો ઘટાડો થયો હશેજ.

દિવસના વખતે જે ત્રણ વખત લાંબા સ્નહ, આંખ મીંચીને ઉપર પ્રમાણેના સ્વચ્છ અંતર મનને આપવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

### સ્વસ્થચર્યા નિદ્રા.

કોઈ પણ વાંચક નીચેના પ્રયોગો કરી શકશે:—

જ્યારે તમને કોઈ દર્દ થયું હોય ત્યારે એક એકાંત ઓરડામાં જઈ પડાસને બેસો.

બાદ તમારા શરીરને સંપૂર્ણ શિથિલ બનાવો.

હવે તમારી નાસિકા ઉપર તમારા અક્ષુની દ્રષ્ટિ સ્થાપો અને એવી ભાવના બાવો કે “મારા શરીરમાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રવેશ કરે છે. મારા સઘળા દુખ દર્દ-દુર થાય છે. મારામાં અપૂર્વ શક્તિનો સંચાર થાય છે. હું આરોગ્યની મૂર્તિ છું-હું જે માંગું છું તે મને મળે છે.”

હવે તમને નિદ્રા આવશે અને જ્યારે તમે જાગશો ત્યારે સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હશો.

### તાળવાનો ઉપયોગ.

એક બહુ સહેલી રીતથી પણ દરેક દર્દ પર વિજય મેળવાય છે.

તમે પડાસને અથવા સિદ્ધાસને એક એકાંત જગ્યામાં બેસાડો.

બાદ તમારી જીભ ઉંચી કરી તમારા તાળવા સાથે રહે એ રીતે તે વાળો. એ પછી આંખો બંધ કરી, તમારી બ્રહ્મીની વચ્ચે તમે પ્રકાશનું એક બીંદુ કલ્પો.

એ બીંદુમાંથી સંપૂર્ણ સુખ-તંદુરસ્તી તમને મળ્યા કરે છે એવી ભાવના બાવો.

થોડા વખતનાં તમે નિદ્રાધિન થશો અને નિદ્રા દરમિયાન આનંદના પ્રવાહ તમારામાં વહેતા અનુભવશો.

જ્યારે તમે જાગૃત થશો ત્યારે તમે સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત થયા હશો.

## કાગળ મારફતે દર્દીને સાજો કરવાનો પ્રયોગ.

દૂર વસ્તા અથવા આપણી પાસે નહિ આવી શકતા દર્દીના દર્દ માટે કાગળ મોકલીને અને પાસે આવેલા દર્દીને પાણી પીવડાવીને અને ખાંડની ગોળીઓ ખવડાવીને તેના દર્દ સારા કરી શકાય છે.

એ રીતિઓ નીચે પ્રમાણે છે:—

એક નવું પ્લોટીંગ પેપર અથવા એક નવો સાદો સફેદ કાગળ લો. તેનું કદ એક પોસ્ટ કાર્ડ જેટલું રાખો.

હવે તેની બે બાજુ પર પાણીના થોડાં ટીપાં નાંખો.

તમારા બે હાથ સારી રીતે ધસીને ગરમ કરો.

બાદ પેલો કાગળ તમારા બે હાથની વચ્ચે રાખો અને સંકલ્પ બળથી આરોગ્યના અને જે દર્દ થયું હોય તે દર્દીને દૂર કરવાના સંકલ્પ તેમાં પ્રેરો. આ રીતે બે ચાર મિનિટ એકાગ્ર ચિત્તે કરો.

એજ રીતે એક બીજો કાગળ તૈયાર કરો.

પછી બંને કાગળોને તમારી ગરમ હાથેલીઓ વચ્ચે રાખી પાછા તેમાં અગાઉ માફકના સંકલ્પ પ્રેરો.

હવે એ કાગળો બીડીને માથુસ મારફતે અથવા ટપાલમાં તમારા દર્દીને મોકલી આપો, અને જે ભાગ પર દર્દ થતું હોય તે ભાગ પર મુકી રાખવા જણાવો.

તેનું દર્દ—તે જુનું અથવા થોડા દિવસનું હશે તે પ્રમાણમાં દૂર થશે. જો દર્દીને કોઈ જખમ અથવા ફેસલા થયા હોય તો તે ભાગ પર સુતરાઉ કપડાનો કકડો રાખી ઉપરની રીતે તૈયાર કરેલા કાગળો મુકવાથી તેને આરામ મળશે.

ઉપર જણાવેલા કાગળ દર્દીએ પોતેજ હાથમાં લઇ તેનો

ઉપગ્રાહ કરવો જોઈએ. જો બીજો માણસ તેને અડકશે તો તેના વિચાર કિરણોની અસર તેના પર થશે અને કાગળની શક્તિમાં ઘટાડો થશે.

ઉપર પ્રમાણે સુતરાઉ કપડામાં સકલ્પ બળથી આપણા બળનો સંચાર કરીને તે દર્દીને પહેરાવતાં, તેનું દર્દ દૂર થશે.

### પાણીથી દર્દ વશ કરવાનો ઉપાય.

જેમ કાગળ અને વસ્ત્રથી દર્દીને સારો કરી શકાય છે, તેમ તેને સકલ્પ બળથી તૈયાર કરેલું પાણી મોકલવાથી અને પીવાડવાથી, મોટો ફાયદો કરી શકાય છે.

તાવ અને માથાના દુખાવા વખતે અને શરીરમાં નબળાઈ જણાય તે વખતે એવું પાણી આપવાથી એ સધળા દર્દો નાશ પામે છે.

એ માટે કાચના બાંખા પ્હોલા મ્હોંના એક ગ્લાસમાં, સ્વચ્છ, ગાળેલું અને બને તો નદિનું પાણી લો.

એ કાચના પ્યાલાને ટાચ સુધી પાણીથી ભરો અને તે ગ્લાસ ડાખા હાથમાં પકડો. તમારા બે હાથ, એ અગાઉ, હાથેલીઓ ધ્રસીને મરમ બનાવો.

હવે તમારી જમણી હાથેલી પોલી કરી, પ્યાલાને મથાળે તમારી આંગળીઓ આવે એ રીતે પાણી ઉપર ધરો.

પાણીને તમારા આંગળા અડકે નહિ તેની સંભાળ રાખો. હવે તમારી આંખો, પોલી ધરેલી હાથેલી અને પાણી તરફ રાખી, આંખ માંથી અને હાથના આંગળાંમાંથી તંદુરસ્તીના કિરણ પેલા પાણીમાં પસાર થાય છે એવી પ્રેરણા તમે સંકલ્પ બળથી પ્રેરો.

આ રીતે પાંચ મિનિટ કરવાથી, પેલા પાણીમાં તંદુરસ્તી અને આરોગ્યના વિચાર કિરણોનો સંચાર થશે.

આ પાણીમાંથી એક એક ચમચો દર કલાકે દર્દીને આપવાથી તેને મોટો આરામ થશે.

ચાર દિવસ બાદ એવું પાણી ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવું. આવી રીતે તૈયાર કરેલા પાણીના સ્વાદમાં મોટો ફેર થાય છે.

### ખાંડથી દર્દ સારા કરવાનો ઉપાય.

પાણી મારફતે દર્દીને બહુ જલદી ફાયદો થાય છે, પણ પાણી મોકલવાનું કામ કેટલાક વખત અગવડ બન્યું થઇ પડતું હોવાથી, તેને બદલે ખાંડની ગોળીઓ તૈયાર કરવામાં આવે છે જે દર્દી પર મોકલી આપતાં, તેને ફાયદો થાય છે.

એ માટે સ્વચ્છ ખાંડની અથવા ગોળની ગોળીઓ, ચણા ચણા જેવડી, તૈયાર કરવી અને તે ઉપર રુપેરી વરખ લગાડવા.

તે પછી જે રીતે કાગળ અને પાણી ઉપર સંકલ્પ બળની પ્રેરણા કરવામાં આવી હતી તેજ રીતે તેમાં પણ સંકલ્પ બળથી આરોગ્યની પ્રેરણા પ્રેરવી.

બાદ એ ગોળીઓ દર્દી પર મોકલી આપવી અને દર એ બે કલાકે પાણી સાથે એક ગોળી ગળી જવા જણાવવું.

ઉપરની રીતે તૈયાર કરેલા કાગળથી, દુખતા અને દાઝેલા ભાગોને શાંતિ મળે છે અને પાણી પીવાથી અશુરણ નાશ પામે છે, ઝાડો સાફ આવે છે, અને ગરમ પાણીમાં આ પાણીના થોડા ટીપાં નાંખી ન્હાવાથી શરીરમાં નવો જુસ્સો હતપન્ન થાય છે.

### હોસોરો ફોર્મની જરૂર નથી.

સને ૧૮૪૭ના વર્ષમાં હિંદુસ્થાનમાં ડોક્ટર એસ્કેલ અને બ'ગ્સેન્ડમાં ડોક્ટર એલમટસન, પોતાના દર્દીઓને મોઢ નિદ્રામાં

નાંખીને તેઓ પર વાઢકાપ કરતાં હતાં, એ એક ઐતિહાસિક ખીના છે. લગભગ એજ અરસામા ક્સોરોફોર્મ અને ઇથિરની શોધ થઇ હતી અને જે ડાક્ટરો વાઢકાપના દર્દોમાં હીપ્પોક્રીઝમનો ઉપયોગ કરતાં હતાં, તેઓનું કામકાજ આ નવી શોધના પરિણામે પાછળ હઠ્યું હતું. ક્સોરોફોર્મ આપનાર તખીબને કે ડોક્ટરને બહુ તકલીફ લેવી પડતી નથી તેમ મહેનતમાં કિતરવું પડતું નથી; જ્યારે હીપ્પોક્રીઝમની ક્રિયાથી દર્દીમાં ભર નિદ્રા ઉત્પન્ન કરનારને કેટલીક મહેનત લેવી પડે છે અને કેટલાક વખતનો પણ ભોગ આપવો પડે છે. (જે કે ક્સોરોફોર્મ યોગ્ય પ્રમાણમાં આપી ન શકાય ત્યારે દર્દીની જીવન દોરી કાઢ પણ પળે તૂટી પડવાનો ભય રહે છે.) પરિણામે હીપ્પોક્રીઝમની વિધાને કિ-તેજન ન મળ્યું અને સર્વત્ર ક્સોરોફોર્મનો ઉપયોગ વધી ગયો.

પણ ક્સોરો ફોર્મનો ઉપયોગ વધવાથી એ ખીના ખોટી પડતી નથી કે દરેક મનુષ્યમાં જે આંતર શક્તિ છે, તે રોગની સામે થઇ તેને અટકાવે છે, અને તે શક્તિને જાગૃત કરવામાં આવતાં ધણા રોગ પર કાબુ મેળવાય છે એટલુંજ નહિ પણ ધણા રોગીઓના દર્દો હમેશ માટે સાજા કરી શકાય છે.

આગળના પૃષ્ઠોમાં જે અનેક બાબતો લખાઇ છે તેની કસોટી કરવામાં આવતાં તે ખીનાઓની સત્યતા સાબીત થશે. તેમ થતાં એ ખીના પણ સાબીત થશે કે વાઢકાપ કરવાની વખતે જે દર્દીમાં હીપ્પોક્રીઝમની ક્રિયાથી ભરનિદ્રા ઉત્પન્ન થાય તો, દર્દીને ક્સોરો ફોર્મથી ખેભાન કર્યા વગર વાઢકાપ કરી શકાય છે.

### દરેકમાં રહેલી શક્તિ.

દરેક મનુષ્યમાં દર્દ અટકાવવાની એક આંતર શક્તિ છે, જે

જગૃત થતાં, તે દરેક દર્દની સામે થાય છે. એ શક્તિ જેમ સ્વસ્થ-  
ચનથી જગૃત થાય છે, તેમ ખીબના સૂચનથી પણ પ્રકટ થાય છે.

દર્દીને જ્યારે હીપ્પોદીસ્ટ તખીબ એવો હુકમ સંભળાવે છે કે  
“ તારું દર્દ નાશ પામે છે,” ત્યારે તે દર્દીની એ શક્તિ તેને ટેકા  
આપે છે, અને તે હુકમ સ્વીકારવા દરેક પ્રયત્ન કરે છે.

આ ઉપરથી સમજાશે કે રોગનો અટકાવ કરવાની શક્તિ દરેક  
દર્દીમાં હોય છે, અને વિધાયક-તખીબ જે શક્તિથી દર્દીના દર્દને  
સાબુ કરે છે, તે શક્તિ દર્દીમાં પોતાનામાં છે અને સંધાયક  
તો તેને માત્ર પ્રગટ કરાવે છે: દર્દી પોતે એ શક્તિથી અગ્રણ્ય  
છે-તે વિષે તેને કંઈ ખબર પણ હોતી નથી-અને સંધાયક  
પણ તે વિષે દર્દીની ખાતરી કરવાની શક્તિ ધરાવતો નથી, છતાં તે  
શક્તિ, દર્દીમાં અને દરેક મનુષ્યનાં છેજ, એમ કહેવાની ખાસ  
જરૂર નથી.

### કર્તા અને હુતા.

શાસ્ત્રકારો આત્માને પોતાના કર્મનો કર્તા, હુતા અને ભોક્તા  
કહે છે, તે સિધ્ધાંત અત્રે પણ લાગુ પડે છે. દરેક શરીરમાં રહેલા આત્મા-  
માં અનંત શક્તિઓ છે, પણ કર્મના કારણે તે દરેક શક્તિ એવી રીતે ખી-  
લેલી નથી કે તે પ્રત્યક્ષ દેખાય. જે એ અનંત શક્તિઓ પ્રત્યક્ષ થાય તો  
તે શક્તિ ધરાવનાર આત્મા જે શરીરમાં વસતો હોય, તે શરીર  
ધારી મનુષ્ય સર્વજન કહેવાય: તેમ કદાચજ બને છે.

આત્માજ કર્તા અને હુતા છે તે સિધ્ધાંત દરેક દર્દીને પણ  
લાગુ પડે છે-એટલે કે મનુષ્યમાં એવી શક્તિઓ છે કે જે રોગને  
ઉત્પન્ન કરે છે તેમજ રોગનો નાશ પણ કરે છે: મનુષ્યમાં અનેક  
શક્તિઓ ઉત્પન્ન કરવાની તેમજ નાશ કરવાની શક્તિઓ છે: મનુષ્યમાં  
દુષ્ક્રિયા ખમવાની તેમજ દુષ્ક્રિયા પ્રતિકાર કરવાની શક્તિઓ છે. દર્દીને દુષ્ક્રિયા  
થાય છે અને દર્દી સાબુ થતાં સુષ્ક્રિયા થાય છે એજ ખીના સાબીત  
કરે છે. દર્દીને શાંત કરવાની શક્તિ પણ હોવી જોઈએ.



## સત્યામ્રહિઓની શક્તિ.

અસહના વખતથી ધર્મને નામે દરેક ધર્માનુયાયી પર જીલમ થતાં આવ્યાં છે અને કોઇને જીવતા બાળી નાંખીને, કોઇને વધ સ્થંભ પર જડીને, કોઇને ખીલા ઠોકીને, કોઇને જીવતા દાડીને, કોઇને બૂખે મારીને અને કોઇને ચામડી ઉતારીને મારી નાંખવાનાં બનાવ બન્યા છે. એ જીલમથી મરણ પામેલાં સત્યામ્રહિઓને દુખ થતું ન હતું એમ નથી. તેઓને દુખ તો થતું પણ તેઓમાં રહેલી આંતર શક્તિ દુખના પ્રસંગે સામી થતી-દુખનો વિરોધ કરતી-અને તેમને જીવલંત અગ્નીથી, વધ સ્થંભના ખીલાથી, બૂખથી, અથવા અનેક પ્રકારના જીલમથી થતું દુખ, દુખ રૂપે જણાતું ન હતું, પણ એ જીલમને તેઓ સુખ રૂપે માનતા.

સત્ય ખીના એ છે કે દરેક મનુષ્યમાં દુખનો પ્રતિકાર કરનારી એક શક્તિ છે, જે જાગૃત થતાં તે દરેક દુખ અને ચિંતાની સામે થાય છે. એ શક્તિ, આત્માની પોતાની જાગૃતી થતાં અથવા ખીજ તરફથી તેને જાગૃત કરવામાં આવતાં, પ્રકટ થાય છે. કેટલીક વખત ધણા દુખ દાયક સમાચાર મળતાં, ખીજાનામાંથી ઉઠી નહિ શકનાર માણસો, એકા એક ઉઠીને ખેડા થઈ જાય છે અને કલ્પનામાં નહિ આવે તેવા મહેનતના અને આશ્ચર્યકારક કાર્યો કરી શકે છે, તે પણ આ છુપાયેલી શક્તિનાજ પ્રતાપે.

સેન્ટ એવીયરના મુઠદાને અડકવાથી, અમુક પીરની દરગાહ પર અમુક ક્રિયા કરવાથી અને ચોક્કસ જગ્યાઓની જાત્રા કરવાથી ધણાક દર્દી સારા થવાની જે વાતો સંજળાય છે, તે પણ દરેક દર્દીમાં રહેલી આ અનુપમ શક્તિ જાગૃત થવાના પ્રતાપે જ.

## વાઢકાપ હીપ્પોદીઝમનો ઉપયોગ.

જો કોઇ સંધાયકે કોઇ પશુ દર્દી પર વાઢકાપ કરવું હોય તો, ઓછામાં ઓછા એક પખવાડીયા અગાઉથી તેને કૃત્રિમ નિદ્રામાં નાખવાની તેણે શરૂઆત કરવી જોઇએ અને દિવસે દિવસે તેને વધુ નિદ્રામાં નાંખવો જોઇએ. એ માટે દરરોજ તેનામાં મોહનિદ્રા ઉત્પન્ન કરી તેને ભર ઉંઘના સૂચન આપવા જોઇએ જેથી દરરોજ તેની કૃત્રિમ નિદ્રા વધુ ધાડી થાય અને વાઢકાપ કરવાના સમયે તે ભર ઉંઘમાં પડે. એ પખવાડીયા દરમિયાન જ્યારે જ્યારે દર્દીને તખીય મોહનિદ્રામાં નાંખે ત્યારે તેને ટાંકણી અથવા એવી કોઈ ચીજથી ઇજા કરી તપાસ કરવી જોઇએ કે તેની નિદ્રા કેટલી ધાડી છે અને તેના શરીરમાં કેટલી જડતા આવી છે? એ વખતે એવા સૂચન આપવા કે ટાંકણીથી અથવા છરીથી પશુ તેને કોઈ દુખ થશે નહિ, અને તે વાગવા છતાં પશુ તે સંપૂર્ણ સુખી અને આનંદમાં રહેશે.

આવા સૂચન પંદર દિવસો સુધી લાગલાગટ આપવાથી, તેનું આંતરમન તખીયના કાચુમાં આવશે અને જો દિવસે વાઢકાપ કરવાની હશે તે દિવસે તેજ સૂચનોનો ઉપયોગ થતાં, તેના પર વાઢકાપ કરવાનું કામ સહેલૂ થઇ જશે. વાઢકાપ કરવાના ટેબલ ઉપર તેને સૂવાડવામાં આવે તે અગાઉજ તેને ભરઉંઘમાં નાંખીને ટેબલ ઉપર મુકવો જોઇએ.

વાઢકાપ કરતી વખતે એક મદદગાર તખીય સાથે રાખવો કે જેથી જો કદાચ કાપ મુકતાં દર્દી જાગી ઉઠે તો તે ક્ષોરો ફામ સુંઘાડી દર્દીને ખેલાન કરી શકે અને વાઢકાપનું કામ અધુરું રહે નહિ.

વાઢકાપના દર્દીઓ પર હીપ્પોદીઝમની ક્રિયાથી ધણી લાભ

કારક અસર થઇ શકે છે એ બીના ખરી છે છતાં, એ બીના પણ માદ રાખવાની છે કે આવા દર્દીઓમાં બધાજ એક સરખી પ્રકૃતિનો હોતા નથી. કેટલાંક દર્દીઓમાં, તેમને મોહનિદ્રામાં નાંખવાથી, એવી સ્થિતિ હલપન્ન કરી શકાય છે કે જેથી તેમને વાદકાપનું દુખ જરાપણુ જણાતુ નથી, જ્યારે બીજા દર્દીઓ ખેઠા થઇને અથવા સૂતા સૂતા, વાદકાપના કામમાં મદદ આપે છે અને પોતાની નજરે તે ક્રિયા જુએ છે. બીજા કેટલાક માથુસો વાદકાપના નામથીજ મડકી ઉડે છે અને વિધાયક-તખ્તીખ, તેઓને કૃત્રિમ નિદ્રામાં નાંખે છે તે છતાં, ક્રિયાની શરૂઆતમાં તેઓ જાગી ઉડે છે. આવા દર્દીઓ માટેજ કસોરોફોર્મ તૈયાર રાખવાની અગત્ય છે. વાદકાપના દર્દીઓને એક પખવાડીઆ અગાઉથી મોહનિદ્રામાં નાંખી તૈયાર કરવાની જરૂર કેટલી મોટી છે તે આ પરથી સમજાશે.

## દિવ્ય દ્રષ્ટિ કેવી રીતે ખીલવવી ?

દિવ્ય દૃષ્ટિ ખીલવવી હોય ત્યારે વિધેયને વિધાયકે શરૂઆતમાં બહુ નજદિકની વાતો અને ચીજો વિષે પુછવું અને ધીરે ધીરે દૂરની ખાખતો ઉપર તેની દૃષ્ટિ મોકલવાનો પ્રયત્ન કરવો. એમ ક્રમે ક્રમે તેની દૂર જોવાની દિવ્ય શક્તિ કેળવવી. તેમ કરવા માટે ધણા પ્રયોગ કરવા પડશે અને લાંબો વખત લેવો પડશે; પણ તેમ કરવું જરૂરનું છે. જો ઉતાવળ કરવામાં આવશે તો વિધેય ખોટી વાતો કરશે અને તેની બુધ્ધિ બગડી જશે.

વિધેયની આંતર શક્તિને જ્યારે દૂરની ખખરો સેવા મોકલવો હોય ત્યારે તેને મોહ દ્રષ્ટિ સુધી પોંચાડ્યા પછી તેના પર સારી રીતે માજન કરીને તેને દિવ્ય દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થઇ છે કે નહિ તેની પરિક્ષા કરવી જે બાદ અમુક દેશમાં કે ગામમાં તેની શક્તિને જવા કહેવું; તે શહેર શોધી કાઢવામાં

તેને વખતલાગે તો તે શોધી કાઢવામાં તેને મદદ કરવી; ત્યાં જ્યાં અમુક  
ધર કે માળો શોધી કાઢવા કહેવું; પછી તે ધરમાં રહેનાર ચોક્કસ માણસની  
તપાસ કરાવવી અને તે પછી તે શું કહે છે તે તેની પાસે પુછી  
જોવા વિધેયને કહેવું.

આવા સમયે કેટલીક વખત તે ખારણા બંધ હોવાથી  
અંધારાથી અને એવીજ અડચણોથી ગભરાઈ જાય છે.

એ વખતે જોવો પ્રસંગ હોય તેવી હેંસ્યારી વાપરી વિધાયકે  
સંકલ્પ બળથી ધમ્મકવું અને કહેવું કે “ જુઓ તમારી અડચણ  
દૂર થાય છે—અંધારામાં પ્રકાશ થાય છે—બંધ ખારણા ખુલી જાય  
છે—દરીયો ઝોળાંગવા માટે તમને દિવ્ય પાંખો પ્રાપ્ત થાય છે—અંધા-  
રામાં જોવા માટે તમને દિવ્ય ચક્ષુ આપુ છું—તમારા પગમાં અતૂલ  
બળ આવે છે—તમે આગળ જાઓ અને જુઓ—” એમ કહી જે શરી-  
રના અવ્યવસ્થિત દિવ્ય શક્તિ આપવી હોય તે ઉપર પોતો હાથ કરી તે  
સંકલ્પ રેડવો—અને માર્જન કરવા.

આ વખતે વિધેય, વિધાયકના સંપૂર્ણ કાબુમાં છે એ  
કારણથી જો વિધાયકના મનમાં કંઈ પણ ડગડગો હશે અથવા  
સંકલ્પમાં નિર્બળતા હશે તો અથવા વિધાયકના મનમાં ભય હશે  
તો તે સધળી અસરો વિધેય પર થશે. એ માટે વિધાયકનો સંકલ્પ  
મેરૂ પર્વત જેવો મજબૂત હોવો જોઈએ, એમ ફરીથી જણાવવાની  
જરૂર નથી. દિવ્ય દ્રષ્ટિ વિધાયકના સંકલ્પથીજ પ્રગટ થાય છે.

## રોગ અને રોગી પર દિવ્ય દ્રષ્ટિનો ઉપયોગ.

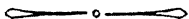
અસાધ્ય અને કષ્ટ સાધ્ય રોગો ઉપર તખ્તીઓ ( અને સામાન્ય  
મનુષ્યો પણ ) દિવ્ય દ્રષ્ટિનો ઘણી સારી રીતે ઉપયોગ કરી શકે,  
અને અમેરીકામાં તો તેવો ઉપયોગ કરનાર અનેક દવાખાના અને

ખાતાઓ ચાલે છે. એ માટે દિવ્ય દ્રષ્ટિ ધરાવતા કેટલાક વિધેય દરેક તખીબે પોતાની સાથે રાખવા જોઈએ અને જે રોગીના રોગની ચીકિત્સા કરવી હોય તે રોગીને પાસે રાખી, તેનો હાથ વિધેયના હાથમાં આપીને, રોગીના શરીરના જુદા જુદા અવ્યવે કઇ સ્થિતિમાં છે તેની તપાસ કરીને અથવા કરાવીને, વિધેય પાસેજ તેના ઉપાયની શોધ કરાવવી જોઈએ. વિધેય દિવ્ય દ્રષ્ટિવાળો હોવાથી અને જો તેને શારીરિક રચનાનું તેમજ ઔષધોનું જ્ઞાન હોય તો આવે વખતે તે જે માહિતી આપે છે તે અદ્ભૂત હોય છે અને તેનો ઉપયોગ કરતાં દર્દીનો કષ્ટ સાધ્ય અને અસાધ્ય રોગ સારો થઈ શકે છે. અસલના વૈદ્યોએ વાઢકાપ અને શરીર છેદન કર્યા વગર શરીર રચનાના અને ઔષધીઓના અનેક પુસ્તકો લખ્યા છે, તે તેઓનામાં ઉત્પન્ન થયેલી દિવ્ય દૃષ્ટિના પ્રતાપેજ. હાલના તખીબો પણ જો મન પર ભે તો તેમ કરી શકે.

### ભયનો સમય.

દિવ્ય દૃષ્ટિમાં મુકાયેલો વિધેય જ્યારે થાકી ગયેલો જણાય ત્યારે અથવા જ્યાં ગયો હોય ત્યાંથી તેનો આંતર આત્મા પાછો ફરવા ના પાડે ત્યારે અથવા જ્યારે તે પોતેજ થાકી ગયો છે એમ જણાવે ત્યારે, ભયનો સમય આવી પહોંચ્યો છે એમ સમજવું. વળી જ્યારે તે એમ જણાવે કે તેની દૃષ્ટિ પહોંચી શકતી નથી, ત્યારે પણ તેની પાસેથી કામ સેવામાં ભય છે એમ સમજવું. તે કારણ વગર હસે, રડે, ઉલટા જવાનો આપે, ડોકું હલાવે અને બહુ ખુશીમાં આવી જાય ત્યારે પણ ભયનો સમય નજીક છે એમ સમજવું. આ દરેક વખતે તે વિધાયકના તાબામાં નથી એ ચોક્કસ છે અને તેથી વિધાયકે તેને તરત જાગૃત કરવો જોઈએ. જ્યારે

વિધેય, વિધાયકના કાયુમાંથી ખસી જાય છે ત્યારે તે સ્થિતિને પ્રત્યક્ષ દૃષ્ટિ કહે છે. એ સ્થિતિમાં વિધેય આત્મ દર્શનમાં અને પરમાત્મ દર્શનમાં એટલો બધો તો સ્થિત થઈ જાય છે કે તે ત્યાંથી પાછો ફરવા ના પાડે છે અને કેટલીક વખત તો તેજ સ્થિતિમાં મરણ પામવાનો ભય રહે છે. આ સ્થિતિ પર વિધેય નહિં પહોંચે તે માટે વિધાયકે દરેક સાવચેતી રાખવી જોઈએ. આ સ્થિતિની શરૂઆતને સમાધિ પણ કહી શકાય. વિધેય પોતે પોતાને જાગૃત કરવાને અશક્ત હોવાથીજ આ સ્થિતિ બધી બરી ગણાય. જો તે પોતાને જાગૃત કરવાનું જ્ઞાન ધરાવતો હોય તો ચિંતાનું કોઈ કારણ નથી. આ સ્થિતિઓ એવી છે કે જેમાં સામાન્ય અનુભવવાળા વિધાયકે હાથ ધાલવો ઉચિત નથી કેમકે કોઈ વખત તેને પસ્તાવાનું કારણ મળશે, જો કે વિધાયકનો સંકલ્પ બળ જોડેલો વધુ દૃઢ અને બળવાન હશે તેટલો તેને વધુ જય મળશે.



## પ્રકરણ ૩૩ મું.

### સંધાયક—તબીખ માટે ખાસ સૂચનાઓ.

આત્માની અનંત શક્તિ વિષે અને સંકલ્પ બળ વિષે આ પુસ્તકમાં અગાઉ જે જે વિગતો સમજાવવામાં આવી છે, તેનો જે અભ્યાસ કરશે અને તે પ્રમાણે વર્તશે તે હીપ્પોક્રીઝમની વિદ્યામાં પ્રવીણ થયા વગર નહિ રહે. આ અનંત શક્તિઓ વિષે અનેક શાસ્ત્રકારોએ, પીર પેગંબરોએ અને ધર્મ પ્રચારકોએ ઠેર ઠેર અલંકારિક ભાષામાં વર્ણનો કર્યા છે, પણ તે ગુપ્ત વિદ્યાના સાધકો શિવાય બહુજ થોડા સમજી શકે છે કેમકે તે વિષે પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન આપવું અશક્ય છે. જેમ વિજ્ઞાનીક બળ વિષે અને જીવન અને મરણ વિષે માત્ર જનતા જનાવેથીજ આપણે ખાતરીથી ચોક્કસ પરિણામો મેળવી શકીએ છીએ તેમ આ શક્તિઓ વિષે પણ છે. હીપ્પોક્રીઝમની કલા પણ આ શક્તિઓમાંની એકનો ઉપયોગ છે, અને તે વિષે કોઈને શક લાવવાનું કારણ નથી.

વિજ્ઞાનીક બળનો ઉપયોગ હાલમાં તો દરેક ઠેકાણે થતો આપણે જોઈએ છીએ. મોટા મોટા શહેરોમાં એ બળ મારફતે ટ્રેનો અને ટ્રામો ચાલે છે, સીનેમાઓની ફીલ્મો દેખાડાય છે, રોગીઓના રોગ દૂર કરવામાં આવે છે, બત્તી, દીવા અને ચુલાઓ સળગે છે અને મોટા મોટા કારખાનાઓ પણ તેના બળથીજ ચાલે છે. એ છતાં એ

બળ શું છે તે કોઈ જોઈ શક્યું નથી એ નિર્વિવાદ છે. એજ રીતે દરરોજ હજારો બાળકો જન્મે છે, હજારો મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ મરણ પામે છે, અને હજારો એવા અકસ્માતો બને છે કે જેના કારણે અને રીતિઓ આપણે જાણતાજ નથી. હીપ્પોદીઝમ પણ એક એવુંજ બળ છે કે જે કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે અને તેનું સ્વરૂપ શું છે તે આપણે જાણતા નથી. તે છતાં તેનો ઉપયોગ વિજ્ઞાનિક અને બીજા બજો માફક અનેક ઉત્તમ કાર્યોમાં કરી શકાય છે તે જોતાં તેનો સદ્ ઉપયોગ કરવો એજ આપણું કર્તવ્ય રહે છે.

### ખાસ બાહોશીની જરૂર નથી.

આ પુસ્તકમાં જે અનેક પ્રયોગો વર્ણવવામાં આવ્યા છે, તે સંબંધમાં તેમજ હવે પછી જે અનેક દર્દ સારા કરવાની રીતિઓ દર્શાવવામાં આવનાર છે તે સંબંધમાં એ જાણવું અગત્યનું છે કે, એ વિધાનો ઉપયોગ કરવા માટે કોઈ ખાસ અસાધારણ જ્ઞાનની અને બાહોશીની જરૂર નથી. જેઓ મારા સંબંધમાં આવ્યા છે, તેઓમાંના કેટલાક એમ માનતા જણાય છે કે આ શક્તિ અને જ્ઞાનનો ઉપયોગ અમુક બાહોશ માણસોજ કરી શકે, અને બીજા માણસો તેનો અમલ કરવા અશક્ત છે. પણ ખરું જોતાં તેમ નથી, જો કે તેમાં અપવાદ પણ છે. આ પુસ્તકમાં જે રીતિઓ અને ક્રિયાઓ દર્શાવવામાં આવી છે, તે કુદરતી નિયમોને અનુસરીને તથા અમલમાં મુકવા જેમ કોઈને ખાસ મહેનત લેવી પડતી નથી અને ખાસ જ્ઞાની થવું પડતું નથી તેમ આ વિદ્યા સંબંધમાં પણ છે—એટલે કે આ વિદ્યામાં સામાન્ય બાહોશી મેળવી અનેક જીવો ઉપર ઉપકાર કરી શકાય છે.

### હાકદરોને તુકશાન કર્તા નથી.

વળી કેટલાકો એમ માને છે કે આ વિદ્યાથી તબીબો



અને દાક્ટરોને નુકશાન થવાનો અને હાલની વૈદકીય વિધા જડમ-  
ળથી ઉપડી જવાનો સંભવ રહે છે, પણ તેમ નથી. જે દવાઓ  
હાલના વૈદકીય ગ્રાનથી કાર્ય સાધક સાબીત થઈ છે,  
તેને આ વિધાથી જરા પણ ઘેંટા પહોંચનાર નથી. કેમકે  
તેની ઉપયોગીતા તો સિદ્ધ થઈ ચુકી છે. વળી જેઓ  
હાલની તખીબી કેળવણીમાં પારંગત થયેલા છે, તેઓની દવા,  
પોતાના રોગ મટાડવા માટે જેઓ લે છે, તેઓએ તેમની દવા  
ભેવાનું બંધ કરવાની જરૂર નથી. એ તખીબોમાંના ધણાક જણે  
અજાણે, પોતાના દર્દીઓને જે સૂચનો આપે છે, તેજ સાબીત કરે છે  
કે તેઓ પણ આ વિધાની મદદતા સગજે છે. એવા સગજ તખી-  
બોની સલાહ ભેવામાં આવશે તો તમારી પણ ખાત્રી થશે કે જડ ઉપર  
ચૈતન્યની-જડ ઉપર મનની-જડ ઉપર સંકલ્પ બળની-સત્તા છે  
એમ તેઓ પણ સ્વીકારે છે. જો તેઓ એ બીના સ્વીકારતાં હોય  
તો, તેઓ હીપ્નોટીઝમની વિધાને હવતા વર્ણીકરણ તરીકે  
સ્વીકારી તેનો ઉપયોગ પોતાના ધધામાં સારી રીતે કરી, હાલ કરતાં  
પણ વધુ મોટી કમાણી કરી શકશે. છતાં જેમને એક હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે  
દર્દી સારા કરવાની ઇચ્છા હોય તેઓએ, એકસ બાબતો શિવાય  
હાલના તખીબોની ખાસ સલાહ ભેવાની જરૂર નથી, કેમકે  
તેમ થતાં કેટલાક ધધાક ઉભટા સુલટા વિચારોના અસર તેમના  
ઉપર થતાં તેમના સંકલ્પ નબળા પડશે.

**હીપ્નોટીઝમથી દર્દીને નુકશાન તો નજ થાય.**

તે છતાં આ પ્રસંગે એક ખાસ બીના ખુલ્લી કરવાની  
જરૂર છે. તમે દાક્ટર હો, વૈદ હો કે હવે પછી હીપ્નોટીસ્ટ તરીકે  
દવા વગર દર્દી સારા કરવા ઇચ્છા રાખતા હો તો, આટલું નક્કી

યાદ રાખજો કે તમારો દર્દી જો બીજા કોઈની દવા લેતો હોય ત્યારે, હીપ્પોટીઝમના પ્રયોગથી તેનું દર્દ સારું કરવા તમે મહેનત લેશો તેથી તેન કોઈ પણ પ્રકારે નુકશાન થનાર નથી. હીપ્પોટીઝમના પ્રયોગથી, દાક્ટરના કાર્યને વધુ ટેકો મળશે, કેમકે, સૂચના અને સકલ્પ બળ મારફતે પ્રેરાતા જે વિચારો, હીપ્પોટીસ્ટ, દર્દીના અંતર મન ઉપર મોકલશે તે દાક્ટરની દવાને મદદગાર થઈ પડશે.

તેથી ઉલટું ઘણી વખત એમ પણ બને છે કે જો દર્દીનું અંતર મન બચ્ચિત હશે તો હીપ્પોટીસ્ટની પ્રેરણાઓ, સૂચનો અને સકલ્પો, દર્દી ઉપર કંઈ પણ અસર કરશે નહિ અને તેવે વખતે તખીઓ અને વૈદોની દવા કંઈક ફાયદો કરશે ખરી.

### મનની સત્તા.

એતો દરેક જણના અનુભવની બીના છે કે જ્યારે જરા પણ દર્દ થાય છે, ત્યારે ધ્યાન તે તરફ જ ખેંચાય છે અને મન તેમાં જ રોકાયલું રહે છે. જરા માથું દુખતું હોય, જરા હાથ દુખતો હોય, આગળીમાં નાની ફાંસ વાગી હોય, અથવા બહુ નાનો ફાલ્લો થયો હોય ત્યારે પણ મોટા દર્દથી પોડાતાં દર્દી માફક મન તેમાં જ રોકાય રહે છે અને ઘણી વખત ખાવાપીવાનું કે બીજા કોઈ કામ કરવાનું પણ ગમતું નથી. પણ એવા સમયે કેટલાક મજબૂત મનના માણસો એ દર્દ તરફ બેદરકાર બની શકે છે અને બીજા કામો પર ધ્યાન આપી શકે છે, એ પણ ખરૂં છે. વળી દર્દીને જેવા આવનાર મિત્રો અને સગા વહાલાઓ, જ્યારે દર્દ વધવાની વાતો અને દર્દના દુઃખ માટે દિલશેષ બતાવવાની મુર્ખાઈ કરે છે ત્યારે દર્દીનું દર્દ વધે છે અને તેથી ઉલટી રીતે જો દર્દ ઘટવાના સૂચન આપવામાં આવે છે તો દર્દ ઘટે છે. આ પરથી એમ સાબીત થાય છે કે દર્દ, દિલગીરી અને દુઃખ ઉપર મનની સત્તા છે

અને તેને જેમ દોરવામાં આવે છે તેમ દર્દી ઘટે છે અથવા વધે છે.

### જ્ઞાન તંતુના દર્દો.

ખાસ કરીને જ્ઞાન તંતુના દર્દો ઉપર હીપ્નોટીઝમના પ્રયોગો જલદી અસર કરે છે. આ વિચિત્ર જમાનામાં મનુષ્યની જરૂરી યાતો એટલી બધી તો વધી ગઈ છે કે તેને હમેશા અનેક વિચારો કરવા પડે છે અને સોસાયટીમાં પોતાનો દરજ્જો સાચવવા માટે અનેક ઉધાં ચત્તાં કરવા પડે છે. આ જમાનાનો પરમેશ્વર 'પૈસા' છે અને તે માટેજ દુનિયાના મોટા ભાગના મનુષ્યો અનેક માયા કપટ કરે છે. એ માયા કપટ કરવા જતા તેમને જે કાવતરાં રચવા પડે છે તે માટે તેઓને અનેક વિચાર કરવા પડે છે અને પરિણામે જ્ઞાન તંતુઓ ઉપર મોટી અસર થાય છે. આ સળખેજ ધણા દર્દીઓ જ્ઞાન તંતુના દર્દથી પીડાય છે અને એ દર્દો એટલા બધા વિચિત્ર હોય છે કે તે ઉપર કોઈ દવા લાગુ પડતી નથી અને દર્દીનું દર્દ વધતુજ રહે છે. પરિણામે દર્દીનું ચિત્ત ભ્રમિત થઈ જાય છે. તેનું શરીર ધસાઈને તેના લોહીમાં બગાડો થાય છે, તેની પાચન શક્તિ નાશ પામે છે, અને આખરે તે અશક્ત થઈ મરણ પામે છે. આવા દર્દીઓ માટે હીપ્નોટીઝમ મારફતે કરવામાં આવતાં ઉપચારો અને આપવામાં આવતાં સૂચનો આશીર્વાદ રૂપ ઇશ્વરી બક્ષિસ થઈ પડે છે. જે દર્દી પોતેજ, પોતાને આવતા ખોટા વિચારો અને દિલગીરી ભૂલી જવાને, મંથન કરે તો, તે હીપ્નોટીસ્ટના ઉપાય કરતાં વધુ અસરકારક થઈ પડે છે. સ્ત્રીઓને તો, આવા સમયે હીસ્ટીરીયા થઈ આવે છે અને આંકડીનું જોર વધી જાય છે. આવા દર્દીને જો આનંદ અને ખુશાલીના સમાચાર મળે તો અથવા પૈસા સંબંધી અથવા દિલગીરીના કારણનું દુઃખ દૂર થાય તો દર્દીની તબીબત સુધરવા માંડે છે; એથી સાબીત થાય છે કે

દર્દીએ પોતેજ. જે વખતે, કાઈ આફત આવી પડી હોય, તે વખતે તેનું દુખ ભૂલી જવા પ્રયત્નશીલ થવું જોઈએ. તે સંબંધમાં આપુસ્તકની શરૂઆતના પ્રકરણોમાં ચિત્તની એકાગ્રતા કરનાર અને સંકલ્પ બળ વધારનાર જે ક્રિયાઓ દર્શાવી છે, તે કરવી સૌથી યોગ્ય થઈ પડશે. તેમ કરવામાં ફતેહ નહિ મળશે તો ફવાઓ અને હીપ્પોદીસ્ટના પ્રયોગો નિષ્ફળ જશે. જ્યારે ચિત્ત, ચિંતામાં અને દુખના વિચારોમાં રોકાયું હોય ત્યારે બાહ્યમાં બાહ્ય હીપ્પોદીસ્ટની ક્રિયાઓ દર્દી પર અસર કરી શકશે નહિં.

### યાદદાસ્તની ખીલવણી.

હરેક હીપ્પોદીસ્ટ તખીએ, ઉપલા કારણોથી પોતાનું સંકલ્પ બળ મજબૂત બનાવવું જોઈએ અને ચિત્તની એકાગ્રતા અને આખનું તાટક કરતા સારી રીતે જાણવું જોઈએ. તે માટે સૌથી સારી વાત એ છે કે તેણે પોતાની યાદદાસ્ત શક્તિ મોટા પ્રમાણમાં ખીલવવી અને હરેક ક્રિયા યથાર્થ અને અનુકૂળ રીતે યાદ રાખવી, એ હેતુથી કે જ્યારે પણ તેનો અમલ કરવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે તેને ગમરાવું પડે નહિ. તે ઉપરાંત તેને પોતાના દર્દી અને વિધેયની યાદદાસ્ત શક્તિ ખીલવવા પણ હરેક ઉપાય યોગ્ય જોઈએ.

જે બાબતો સાથે આપણે ગાદો સંબંધ ધરાવીએ છીએ, તે ઉપર આપણે બહુ થોડું ધ્યાન આપીએ છીએ, એ તો સૌ જાણે છે. સૂરજ, ચંદ્ર, પાણી, પથ્થર, ધુળ, ખેરાક વીગેરે, જેના સંબંધમાં આપણે હરેક પળે આવીએ છીએ, તે વિષે આપણે કદાચજ વિચાર કરીએ છીએ, અને ઘણીક વખત તે તરફ બેદરકારજ રહીએ છીએ. પણ ઉપર જણાવેલી હરેક ચીજનો ઉપયોગ આપણી યાદદાસ્ત શક્તિ ખીલવવા માટે કરી શકાય, તેમજ બીજાને માટે પણ તેનો ઉપયોગ થઈ શકે. તે કારણથી જે કાષ્ટને હીપ્પોદીસ્ટ

અથવા હીપ્પોટીક તખીય થયું હોય, તેણે અત્રે તેમજ આ પુસ્તકમાં બીજાં ઠેકાણે આપવામાં આવેલી જુદી જુદી ક્રિયાઓ બરાબર યાદરાખવી જોઈએ અને તે સહેલી અને સરળ દેખાય તે કારણથી તેના તરફ બેદરકારી રાખવી ન જોઈએ. વળી તે યાદ રાખવા માટે ચિત્ત એકાગ્ર કરવું પડે તે કારણથી પણ તે તરફ એકાગ્ર કરવી ન જોઈએ. આથી દરેક અભ્યાસીએ જ્યારે પણ અમુક ક્રિયા નિરસ લાગે ત્યારે તેમાં રસ ઉત્પન્ન કરવા માટે આ પ્રમાણેના વિચારો એકાંતમાં કરવાં: “આ વિષય રસ ભર્યો છેજ : તેમાં આનંદ આવે છે-જેમ બીજા વિદ્વાનોને તેમાં આનંદ આવતો હતો તેમ મને પણ તેમાં આનંદ આવે છે. હું તેમાં જેમ જેમ વધુ રસ લઈશ તેમ તેમ મને તેનું જ્ઞાન જલ્દી થશે. હું તેમાં રસ લઈશજ. તેમાં મને આનંદ આવશેજ.” આવા વિચારો એકાંતમાં, જ્યાંસુધી રસ અને આનંદ ઉત્પન્ન થાય ત્યાંસુધી કરવા અને પરિણામે તે આપત યાદ રહેશે.

### અગત્યની બાબતો.

યાદદારશક્તિ યોગ્ય રીતે ખીલવવામાં આવી હોય તોજ તેનાથી લાભ થાય છે. તે માટે તમે અગત્યની હોય તેજ બાબતો યાદ રાખો અને પરિણામે તમને લાભ અને બીજાઓને અચ્ચો થશે. જ્યારે તમે કોઈ ક્રિયા યાદ રાખવાનો વિચાર કરો ત્યારે તેનાં બે વિભાગ કરો (૧) અગત્યની બાબતો (૨) સામાન્ય બાબતો. આ બેમાંથી પહેલી બાબતો મનનપૂર્વક યાદ રાખો જ્યારે બીજી બાબતો પર સામાન્ય લક્ષ રાખો. તેમ કરતાં તમને તમારી નિર્ણયાત્મક શક્તિનો ઉપયોગ કરવો પડશે અને તમે અગત્યની અને સામાન્ય બાબતો વચ્ચેનો ફરક સમજતા થશો.

## નોંધ કરો—મનન કરો.

એ બીના તો તમે જાણતાંજ હશે કે જે બાબત માટે મોટી મહેનત કરવી પડે છે તેની છાપ યાદદાસ્ત શક્તિ ઉપર વધુ મજબૂત રીતે પડે છે, તથા જે બાબત માટે થોડી મહેનત પડે છે તેની છાપ આછી પડે છે. આથી જો અગત્યની બાબતોની લેખીત નોંધ કોઈ નોટબુકમાં કરવામાં આવે તો તે માટે જે મહેનત લેવી પડે છે તેને પરિણામે તે નોટબુકમાંની નોંધો બીજી વખત વાચવાની તક મળે યા નહિ તોપણ તેની છાપ યાદદાસ્ત શક્તિ ઉપર મજબૂત પડશે. નોંધ લખવાના કાર્યમાં, આંખ, મગજ અને હાથની મહેનતનું સમેલન થાય છે અને તેથી યાદદાસ્ત શક્તિ ખીંચે છે.

વળી થોડા વખતના અરસા બાદ જે નોંધો લખવામાં આવી હોય તે વાંચી જવાથી અને તે ઉપર મનન કરવાથી, યાદ રાખવાની બાબતો ભૂલાતી નથી અને તાજી થાય છે. જેને પારમાર્થિક જીવન ગાળવું હોય અને વિજેતા-સફળ હીપ્પોદ્રીસ્ટ થવું હોય તેણે બધી બાબતો ઉપર વારંવાર મનન કરી જવું અને તે બાબતો શરીરનો એક કાયમી ભાગ થઈ રહે તે રીતે તેને મન પર મજબૂત રીતે ઠસાવવી. આ રીતે યાદદાસ્ત શક્તિને એવી તો તેજ બનાવી શકાશે કે આસપાસના સામાન્ય મનુષ્યો તમારી એ શક્તિ જોઈ અગ્નયમ થશે.

## દરરોજ થોડુંક શીખો.

આ પુસ્તકમાં આપેલી બધી ક્રિયાઓ અને અગત્યની બાબતો ન ભૂલાય તે માટે ઉપર આપેલી સૂચનાઓ ઉપરાંત એક વધુ સૂચના આપવાની રહે છે. તમે જેમ જેમ વધુ બાબતો શીખતા જશો, તેમ તેમ તમારે યાદ રાખવાની બાબતોની સંખ્યા વધતી જશે, અને તે

અગણિત પણ થશે. તેમ થતાં જેમ નવી બાબતો યાદ રહેતી જશે તેમ જૂની બાબતો ભુલાતી જશે. તેમ થવું ન જોઈએ. જ્યારે નવી બાબતો જાણી લેવામાં આવી હોય ત્યારે પાછલી બાબતો પર પણ થોડી થોડી નજર ફેરવી જવી જોઈએ અને તેની જોડાતી કડી અખંડ રહે તે રીતે તેના પર લક્ષ રાખવું જોઈએ.

એ માટે જે કરવાનું છે તે એ કે દરરોજ થોડી થોડી બાબતો મન પર ઠસાવવી અને તેમ કરતાં આગલી બાબતો ઉપર સામાન્ય લક્ષ આપતાં જવું અને ઉડતી નજર ફેરવતાં રહેવી. ધારો કે તમે દરરોજ એક નવી બાબત યાદ કરો છો. તેમ થતાં દર વરસે પોણી ચારસો બાબતોની અને વરસો બાદ હજારો બાબતોની છાપ તમારા મન ઉપર પડશે—તમને યાદ રહેશે. આ રીતેજ તમે ઘણી બાબતો યાદ રાખી શકશો.

### તબીબ થવા અગાઉ.

હીપોક્રીટીઝમથી અથવા મેસ્મેરીઝમથી દર્દ સારા કરવાની ઇચ્છા રાખનાર દરેકે ઉપર જણાવેલી બાબતોનું જ્ઞાન મેળવી, તે બાદજ તબીબ તરીકે બહાર પડવું: રોગ સારા કરવા માટે જે રીતો અગાઉ જણાવવામાં આવી છે અને હવે પછી જણાવવામાં આવનાર છે, તે રીતોનો તેણે અભ્યાસ કરવો અને તેમાં પોતાને અનુકુળ થઈ પડે એવા કાર્યસાધક ફેરફાર કરવા, કેમકે દરેક માણસને અને અભ્યાસીને અત્રે આપવામાં આવેલી રીતો શબ્દે શબ્દે અનુકુળ થઈ પડવી અશક્ય છે.

તેમ કરતાં તેણે પોતાને અનુકુળ થઈ પડે એ રીતે નક્કી કરવું કે પહેલાં શું કરવું અને તે બાદ અનુક્રમે બીજાં શું કરવું? આ અનુક્રમે ધ્યાનમાં રાખવાથી તેનું કામ ઘણું સરલ થશે, અને

પ્રયોગ કે અપ્તરા દરમિયાન તેને મમરાઇ જવાનું કે અટકવાનું કારણ મળશે નહિ. જો તે તેમ નહિ કરશે તો કોઇ પ્રયોગ દરમિયાન તે અટકી પડશે અને તેની પાસેં સાજા થવા માટે આવેલ દદીનો વિશ્વાસ તેના પર રહેશે નહિ. તેથી હલદી રીતે જો તે પોતાનું કામ-પોતાનો પ્રયોગ-સરળતાથી વગર અટકવે કયો જશે તો રોગીનો તેના પ્રત્યેનો વિશ્વાસ વધશે અને સંકલ્પ બળનો ટેકો મળતાં તેની ફ-તેહ સહેલી થશે. આ કારણથી દરેક હીપ્પોદીસ્ટે પોતાના પ્રયોગો વારવાર જુદા જુદા માણસો પર કરવા જોઇએ અને પોતાની પ્રેક્ટીસમાં ખામી ન પડે તે રીતે તે માટે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.





## પ્રકરણ ૩૪ મું.

### અનેક દર્દી માટે સહેલા અને ખીન ખર્ચાલિ ઉપાયો.

હીપ્નોટીઝમથી-મેસ્મેરીઝમથી અથવા આકર્ષણ વિદ્યાથી જે તખીય રોગ સારા કરે છે તેને ગુજરાતી ભાષામાં સંધાયક કહે છે.

#### • સાધનો.

દરેક સંધાયકે કોઇપણ રોગીને સાજા કરવા માટે શાંત, ગરબડાટ વગરની અને ઘણા માણસોની અવરજવર ન હોય એવી જગ્યામાં આવેલા ઓરડામાં પોતાના દર્દીને બોલાવવા જોઈએ, અને દરેક વખતે તે ઓરડામાં તે દર્દી અને તેના પોતાના શિવાય ખીજુ કોઈ ન હોય ત્યારે પોતાના પ્રયોગ કરવા જોઈએ. કેટલીક વખત દર્દીના સગા અથવા મિત્રને એ ઓરડામાં દાખલ કરવાની જરૂર પડે છે. તેમ કરતાં ખાસ અચકાવાની જરૂર નથી, કેમકે તેમના વિચાર બળનો ટેકો, સંકલ્પ બળને મળતાં, ઉલટું સંધાયકનું કામ સહેલું થશે. પણ જો તેના વિચારો પ્રયોગનો વિરોધ કરનાર હશે તો અને સંધાયકનું સંકલ્પ બળ મજબૂત નહિ હશે તો, પ્રયોગમાં તેની હાજરી નુકસાન કરનાર થઇ પડશે.

એ ઉપરાંત ઓરડામાં સુગંધીદાર અગરબત્તી સજગતી રાખવી

અથવા દેવતા ઉપર સરસ ધુપ કરવો, અને ધીની એક બ-તી પણ સળગાવવી. બનતા સુધી બ-તીનો પ્રકાશ બહુ ઓછો રાખવો.

એ ઓરડામાં એક આરામ ખુરશી, લાંબા સુષ શકાય એવી એક પઠારી અને બીજી ત્રણ ચાર સામાન્ય ખુરશીઓ રાખવી.

### શરૂઆત.

શરૂઆતમાં સંધાયકે દર્દીને પોતાના ઉપર વિશ્વાસ ખેસે એવી મીઠી જબાનથી, પોતાની ક્રિયા કેવી આત્મિક છે અને તેમાં આત્માની શક્તિનો કેવો ઉપયોગ થાય છે તે, હીપ્પોદીઝમ કે મેસ્મેરીઝમનું નામ બોલ્યા વગર જણાવવું અને જેઓ હિમ્મત અને શ્રદ્ધા રાખે છે તેમને કેવો લાભ થાય છે તે વિષે દૃષ્ટાંતો આપી અને પોતે સાગ્ન કરેલા દર્દીઓની વિગતો સંભળાવી તેની શ્રદ્ધા મજબૂત કરવી.

આ વખતે જે દર્દી ડામાડોળ મનનો, ભ્રમિત ચિત્તનો અને વહેમી થશે તો સંધાયકને ફતેહ મળતાં મુશ્કેલી નડશે: જે તેનું ચિત્ત શાંત કરી શકાય તો તેના રોગ ઉપર કામુ મેળવવામાં મુશ્કેલી ઓછી નડશે. ભ્રમિત રોગીના મનને શાંત કરવું મુશ્કેલ છે, પણ પ્રયાસ કરતાં ફતેહ મળતા સંભવ રહે છે: છતાં ભ્રમિત મન શાંત થયા વગર ફતેહ મળશે નહિ.

સંધાયકે એ બીના ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે હવે પછી આપવામાં આવતાર પ્રયોગોમાં સૂચન અને સંકલ્પના એકત્રિત બળથી શ્રદ્ધાવાન દર્દીના અંતર મનને કામુમા લઇ તેનું દર્દ દૂર કરવાનું છે. આ સમયમાં સંધાયકને આ પુસ્તકનું દસમું અને તેરમું પ્રકરણ ફરીથી યાદ કરી જવાની અમે ખાસ ભલામણ કરીએ છીએ. તે વાંચવાથી તેમજ તેમાં જણાવેલી રીતિઓનો ઉપયોગ કરવાથી કોઇ પણ સંધાયક નિષ્ફળ થશે નહિ.

દર્દ સાગ્ન કરવાના પ્રયોગમાં મળજૂત સંકલ્પબળ સાથે સૂચનો આપવાથી દર્દીના મનમાં એવો વિચાર ઉત્પન્ન કરવાનો હેતુ છે કે તેનું દર્દ કમી થતું જાય છે—તે કમી થાય છે—તે વધુ કમી થાય છે અને છેવટે તે બીસકુલ દૂર થાય છે.

ઉપલો સિદ્ધાંત યાદ રાખીને સઘાયકે પોતાનું કામ શરૂ કરવું અને કેટલીક વખત નિષ્ફળતા મળે તોપણ તેથી નાસીપાસ થવું નહિ, કેમકે બીજા તબીબો—મોટી મોટી ડીઝીઓ ધરાવનાર દાકતરો પણ દરેક દર્દીને ક્યારે સાગ્ન કરી શકે છે? તેણે તો પોતાના પ્રયોગો ખતથી કર્યા જવા એજ ઉત્તમ છે. તેણે શરૂઆતમાં વગર પૈસે દર્દીઓને સાગ્ન કરવા મહેનત લેવી જોઈએ અને તે બાદ જો આજીવિકાનું બીજું કોઈ સાધન ન હોય તો, પોતાના ખર્ચ પૂરતા પૈસા લઈ, અનેક જીવોનું કલ્યાણ કરવું જોઈએ.

સઘાયકે શરૂઆતમાં નાના બચ્ચાંઓની ખરાબ ટેવો અને આદતો તેમજ દારૂડીયા, ગળેરી અને વ્યસનીઓના વ્યસનો છોડાવવાના કેસ હાથમાં લેવા અને તે બાદ બીજા પ્રયોગો ઉત્તરોત્તર હાથ ધરવા. કેટલોક વખત બાદ અનુભવ મળતાં તેને જણાશે કે આગળ વધેલો ક્ષય, નાસુર અને ચેપી રોગો શિવાયના લગભગ દરેક રોગ ઉપર તેની ક્રિયાથી કામ્ય મેળવી શકાય છે, અને જે રોગો પ્રખ્યાત દાકતરો સારા કરી શકતા નથી તે પણ સાગ્ન થાય છે.

આવા દરેક પ્રયોગની નોંધ સઘાયકે રાખવી અને જુદા જુદા દર્દીમાં જુદી જુદી કષ્ટ રીતિઓ સફળ નીવડે છે તે ધ્યાનમાં રાખી તે રીતિનો સંજોગ પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો.

## સામાન્ય રીતિ.

કોઈ પણ દર્દીને સાગ્ન કરવા માટે નીચેની રીતિ

સામાન્ય રીતે કામ લાગે છે, જે કે ખાસ કેસમાં, ખાસ રીતિનો ઉપયોગ થઈ શકે છે:—

દર્દીને આરામ ખુરશીમાં અથવા કોચ ઉપર આંખો બંધ કરી આરામથી સૂવાડવો અને તેને તે સ્થિતિમાં શાંતિથી થોડીક મિનિટ સુધી સૂવા દેવો. સંધાયકે પાસેજ બીજી ખુરશીમાં સામે બેસવું.

બાદ દર્દીની પાંપણો ઉપર હલકે હાથે સંધાયકે આંગળીઓ રાખવી અને તે બાદ કેટલીક મિનિટ સુધી સાત બેસી રહેવું.

આમ કરવાથી દર્દીના શરીરના અવયવો શિથિલ થશે-તેનું આખું શરીર શાંત થશે.

બાદ સંધાયકે તેને ઉઘમા નાખવા નીચે પ્રમાણે મધુર સ્વરે અને મજબૂત સંકલ્પથી કહેવું:—

“તમારી હાલની સ્થિતિમાં જે તમે ઉઘી જશો તો તમને મોટો કાયદો થશે-તમે-ઉઘનોજ-માત્ર-વિચાર-કરો-જુઓ-તમને-ઉઘનો-વિચાર-આવે છે-તમે-ઉઘી જાઓ-તમે-એક-બે-ત્રણ-થી પચાસ સુધી મનમાં-આંકડા-ગણા અને-તમારા-શરીરના દરેક-ભાગને-જીવ વગરના-હાથ-તેમ-શિથિલ-થવા-દો—”

તે પચાસ સુધીની સખ્યા ધીમે ધીમે ગણે તે બાદ તેને નીચે પ્રમાણે કરવા કહો.—

“હવે-તમે-મનમાં-એમ-બોલો-અનં-ધારો-કે-‘ મને-ઉઘ-આવે છે-મારી-આંખો-ત્રેરાય-છે-મને-નિદ્રા-આવતી-જણાય છે-હું-નિદ્રામાં પડ્યો-છું—”

આવાં વિચારો દર્દી મનમાં કરે અને તે વિચારો ઉપર પોતાનું ચિત્ત સ્થાપે એવા સૂચન સંધાયકે આપવા.

એજ વખતે સંધાયકે તાકની દાંડીના છેડે આવેલા, બે આંખોની

વચ્ચેના ભાગ ઉપર પોતાના એક હાથનો અંગુઠો દબાવવો અને નીચે પ્રમાણે બોલવું:—

“ તમે-ઉંઘી-ગળ્યો-છો-તમને-હું-ફણુ-આવે છે-તમારી-આંખોની પાંપણો-ભારી-થતી-ગય-છે-તમારી-આખો-ભારી-થાય છે-તમને-હવે-ઉઘવાનું-બહુજ-મન-છે-તમે-હવે-ગળ્યત-રહી-શકશો-નહિ-ઉંઘો-ઉઘો-ઉંઘો-ઉંઘો-ઉંઘી-ગળ્યો-ઉંઘી-ગળ્યો ”-આવા અને ઉપર પ્રમાણેની મતલબના ઉઘના સૂચન જ્યાં સુધી દર્દી ઉંઘી જાય ત્યાં સુધી સંધાયકે આપવા-ચાલુ આપવા અને તેને જણાવવું કે તે ઉંઘી જવા બાદ તેની તંદુરસ્તીમાં મોટો સુધારો થશે અને તે જગશે ત્યારે તેને તે સમજશે.

જો આ રીતિથી તે ઉંઘી ન જાય તો તેની આંગળીઓ તમારી આંગળીઓમાં પકડી તેના નખ ઉપરના ભાગ ઉપર તમારી આંગળીઓથી નરમ દબાણ કરવું અને તે ઉંઘી જાય ત્યાં સુધી તેમ કરવાનું ચાલું રાખવું.

તે છતાં પણ જો ઉપલી રીતિથી દર્દીને નિદ્રા ન આવે તો તેની સામે ખુરશીમાં સંધાયકે બેસવું અને દર્દીને પણ આરામથી ખુરશીમાં સામે બેસાડવો.

બાદ તમે (સંધાયક) તેને તમારી આંખોમાં એકી નજરે જોવાને કહો અને તમે પણ તેની આંખો પર ત્રાટક કરો અને ઉઘના સંકલ્પો ફેંકો. તેમ કરતાં તમે, એક-બે-ત્રણ-એમ પચાસ સુધી ગણો અને તે દર્દીને ઉઘના વિચાર કરવા કહો. આમ તમે પચાસ સુધી ગણશો એટલે તે ઉંઘી જશે.

બાદ જે ભાગ ઉપર દર્દીને દર્દ થતું હોય અથવા દર્દ થયું હોય તે ભાગ ઉપર તમારો હાથ ધીમે ધીમે ફેરવો અને તે ખીજે

છેડે લઈ જતાં ખંખેરો. બાદ એ પ્રમાણે ફરીથી હાથ ફેરવો અને ખંખેરો.

તેમ કરતાં તમે બોલો કે “તમારું-દર્દ-ધટે-છે-હું-દર્દ-ખેચીને-ફેંકી-દઉં છું-હું-તે-દર્દ-દૂર-કરું છું-જીઓ-તમારું-દર્દ-દૂર-થાય છે-તે જાય છે-તે-ગયું-ગયું-ગયું-હવે-તમે-ખીલકૂલ-સાગ્ન થયા છો.”

આમ દસ બાર મિનિટ કર્યા બાદ દર્દીને વિસર્જન માર્ગન આપી જાગ્રત કરો. એ વેળા તેની તબીબતમા મોટો સુધારો થયો હશેજ.

દાંતના, માથાના અને કાનના દુખાવાપર તેમજ એવા બીજા સામાન્ય રોગોપર આ રીતિ ફત્તેહમદ નિવડશેજ.

આ પ્રયોગ વખતે એટલી બીના ધ્યાનમ રાખજો કે જે દર્દી વિષે તમને સમજ પડતી ન હોય તે દર્દીપર તમારો પ્રયોગ અજમાવશો નહિ.

### દર્દી ઉંઘે નહિ તો શું કરવું ?

કેટલાક પ્રસંગમાં લાંબો વખત સુધી મહેનત કર્યા છતાં દર્દી ઉંઘતો નથી અને તેનું ચિત્ત ભગતું હોવાથી સંધાયક નિષ્ફળ થાય છે. એ વખતે દર્દીને નિદ્રામાં નાંખવો નકામો છે.

સંધાયકે એવા સજોગોમાં ઉપરથી નીચે ઉતરતાં માર્ગનો દર્દીના દર્દવાળા ભાગ ઉપર આપવાથી અને રોગી માણસની આંખો ઉપર ત્રાટક કરવાથી, તેને ફાયદો થશે.

તેજ સાથે સંકલ્પ બળથી તૈયાર કરેલું પાણી ત્રણ ત્રણ કલાકે દવા તરીકે પીવા માટે આપવાથી, તેને ફાયદો થશે.

ઉપર જણાવેલી રીતિએ કેટલાક દિવસો સુધી પ્રયોગ કરવાથી તેનું દરેક દર્દ દૂર થશે.

ખાસ યાદ રાખવાનું છે તે એકે સંધાયકે પોતે કદિ પણ નાસીપાસ થવું નહિ.

### બચ્ચાંઓની ખરાબ ટેવો સુધારવાનો ઉપાય.

બચ્ચાંઓની ખરાબ આદતો સુધારવાનો એક પ્રયોગ, એક આગલા પ્રકરણમાં આપવામાં આવ્યો છે. તેનો દરેક સંધાયકે અભ્યાસ કરી અમલમાં મુકવાથી બચ્ચાંઓની ઘણીકે ખરાબ ટેવો દૂર થશે.

તે ઉપરાંત બચ્ચું કંઈતું હોય ત્યારે બહુજ ધીમા અવાજે તેના કાનમાં તેનાં અપલક્ષણો દૂર કરવાના સૂચનો કેટલાક દિવસો સુધી આપ્યાથી અને તે ખરાબ ટેવોના ગેરફાયદા સમજાવવાથી, થોડાક દિવસમાં તે પોતાની ખરાબ ટેવો છોડી દેશે.

### બીડી, દારૂ, કોકેન, અફીણ વિગેરે છોડાવવાનો ઉપાય.

દરેક માણસમાં કોઈ એક પ્રકારનું વ્યસન ઘણું ખરૂં હોય છે, અને ઘણી મહેનત કરવા છતાં તે તે છોડી શકતો નથી એ પણ ચોક્કસ છે. આવા માણસની શ્રદ્ધા જો સંધાયક ઉપર હોય તો તેણે તેને અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણેની સામાન્ય રીતથી ઉંઘમાં નાંખવો અને તે બાદ તેને નીચે પ્રમાણેની સૂચનાઓ આપવી:—

“ તમારી ખરાબ ટેવથી તમને બહુ દુઃખ થાય છે એ હું જાણું છું. તમારે એ ખરાબ ટેવ માટે શરમાવું જોઈએ. એ ટેવથી તમે ઘણી વખત બેભાન થઈ ગયા છો—ગટરમાં પડ્યા છો—ચોરી કરી છો—અને તમારા કુટુંબીઓને પણ તમે મોટું નુકશાન કર્યું છે. હવે એ આદત આજથી તમારામાંથી નાશ પામશે—તમને દારૂ—કોકેન અફીણ—જેતાં ઘણા ઉત્પન્ન થશે—તમે તે જોશો કે તરતજ તમને ચીતરી ચડશે—તે જોતાંજ તમને તે ઉપર તિરસ્કાર ઉપજશે.”

બાદ થોડો વખત બાદ તેને નીચે પ્રમાણેના સૂચના આપો:—

“હું તમને જગાડીશ ત્યારે તમને અદિષ્ટ ખાવાની-કોકેન લેવાની અને દારૂ પીવાની જે તલપ હશે તે તમારામાંથી હમેશ માટે દૂર થશે તેના ઉપયોગ પ્રત્યાં તમને ઉલટી થશે, અને તે જોતાંજ તમને કંટાળો આવશે.”

આ રીતની સૂચનાઓ પદરેક મિનિટ આખ્યા બાદ તેને જગાડવો અને જો એકજ દિવસમાં તેની તલપ નહિ મટી હોય તો બીજા થોડાક દિવસ તેના પર એ પ્રયોગ કરવો.

જો વ્યસનીના શરીર ઉપર, વ્યસન છોડવાથી કોઈ ખરાબ અસર થતી જણાય તો તેને ભર નિદ્રામાં નાંખી તેનામાં શક્તિના સકલ્પો પ્રેરવા અને તેની શક્તિ ખીલવવી. તેમ કરવાને દરેક સંધાયકે યાદ રાખવું.

### તોતડાપણું સુધારવાનો ઉપાય.

ઘણાંક છોકરાંઓ અને મોટી ઉમ્મરના માણસો તોતડા હોય છે અને ઘણા ઉપાયો કરવા છતાં તેમની જગ્યાતમાં ફેર પડતો નથી. આવા માણસો માટે હીપ્પોક્રીઝમની વિદ્યા આશીર્વાદ સમાન છે.

એવા દર્દીને પહેલાં ભર મોહનિદ્રામાં નાંખો.

બાદ તેને મૃત્યુના કરો કે—“હવે તમે ખરાબર બોલી શકશો—તમારી જાનનું અચકવું બંધ થાય છે—અને હવે તમે ખુલાસાથી બોલી શકશો. હવે તમારી જાનમાં નવું બળ સંચાર પામે છે. હવે તોતડાપણું નાશ પામે છે.”

એ પછી એક પુસ્તક તેના હાથમાં આપો અને તે ભર નિદ્રામાં હોય તે છતાં તેની આંખો ખોલાવી તેને તે પુસ્તક વાંચવા કહો. હવે જુઓ કે તે વાંચતી વખતે તોતડાય છે કે નહિ.

જો તે તોતડાય નહિ તો સમજાવો કે તેની ટેવ તેણે છોડી છે અને હવે તે તોતડાશે નહિ.



બાદ તેની આંખો બંધ કરાવી નીચે પ્રમાણે સૂચન આપો:—

“હવે તમારું તોતડાપણું દૂર થયું છે અને ભવિષ્યમાં તમે સારી રીતે બોલી તેમજ વાંચી શકશો. ભવિષ્યમાં તમારી જીભ કદિપણ તોતડાશે નહિ.”

જો પુસ્તક વાંચતી વખતે તેની જીભ તોતડાય તો ફરીથી તેને ભર નિદ્રામાં નાંખી, આગળ માફક સૂચન આપો અને જ્યાં સુધી તે તોતડાતો બંધ થાય ત્યાંસુધી તે પ્રયોગ ચાલુ રાખો.

### બહેરાપણું.

જો કોઈ દર્દી બહેરા હોય તો તેને અગાઉ જણાવેલી કોઈ પણ રીતે મોહનિદ્રામાં નાંખો.

બાદ તે ભર નિદ્રામાં હોય ત્યારે તેના બહેરા કાનમાં ટુક મારી સૂચન આપો કે: “તમારા કાનના બંધ પડ્યા ખુલ્લા થાય છે: તમારા કાન ખુલ્લે છે—તમારી સાંભળવાની શક્તિ તમને પાછી મળે છે—હવે તમે સારી રીતે સાંભળી શકશો.”

આવા પ્રકારના સૂચન કેટલાક મિનિટો સુધી આપો. બાદ તેની સાથે ધીમેથી વાત કરવા માંડો અને જુઓ કે તે સાંભળે છે કે નહિ. જો તે સાંભળતો થયો હોય તો તેને તે વખતે જગાડો અને તેને ઘેર મોકલો.

એ પ્રયોગ કેટલાક દિવસ કરવાથી તે સાજો થશે. છેવટે તેને કહો કે: “હવે તમને કદિ પણ બહેરાપણાનું દર્દી થશે નહિ—હવે તમારા કાન ખીંકકલ ખુલ્લા થશે—હવે તમે સારી રીતે સાંભળી શકશો.”

### હીસ્ટીરીયા.

હીસ્ટીરીયા અને ફેફરાના દર્દીઓની સ્થિતિ ધણીજ કઠંગી

હોય છે. તેઓ કોઈપણ વખતે એ દર્દીના ભોગ થઈ પડે છે અને કેટલીક વખત પડી જતાં તેમને ઇજા પણ થાય છે—કોઈ વખત તેઓના હાથ ભાંગે છે, કોઈ વખત તેમનો પગ ભાંગે છે—કોઈ વખત તેઓ દાઝી જાય છે અને કોઈ વખત તેમના જાનનું જોખમ થાય છે.

આવા દરેક દર્દીને બર નિદ્રામાં નાંખી તેના અંતઃકરણ ઉપર હાથ ફેરવી, સક્રિય બળથી તેને શક્તિ આપો. તેને સારી રીતે શક્તિ આપવાનું કાર્ય કેટલાક દિવસો સુધી ચાલુ રાખો.

એ દરેક દિવસના પ્રયોગને અને તેને કહો કે: “તમારું દર્દ દૂર થયું છે,—હવે તમને હીસ્ટીરીયા કે ફેફસું આવશે નહિ અને તમારા શરીર ઉપર તમે સંપૂર્ણ કાબુ રાખી શકશો. તમારા શરીરમાં અનંત બળનો સંચાર થયો છે—હવે તમે પૂર્ણ તંદુરસ્ત થયા છો.”

આદ તેને જાગ્રત કરી તેને ઘેર મોકલો.

### ગજાના સોજા.

ગજાના સોજા ને દર્દીને થયો હોય તે દર્દીને આરામથી ખુરસીમાં સુવાડો અને સોજાવાળા ભાગ ઉપર માર્જન આપી હાથ ખંખેરી નાંખો.

આદ તેને કહો કે: “તમારું દર્દ નાશ પામે છે—તમારો સોજા દૂર થાય છે—તમારું ગળું સાજું થયું છે—હવે તે પૂર્ણ સાજું થયું છે—હવે તમને સોજા થશે નહિ—તમારો સોજા ઉતરી ગયો છે—”

આ રીતે પા કલાક સૂચન આપો અને જરૂર હોય તો બે ચાર દિવસ એ પ્રયોગ ચાલુ રાખો.

## આંખનું દર્દ.

જે દર્દીની આંખો દુખતી હોય તેને બર મોહનિદ્રામાં નાંખો. બાદ તેની દુખતી આંખો ઉપર એક પાતળો કકડો મુકી તે ઉપર ગરમ શ્વાસ ટુંકી, દર્દ દૂર થવાના સંકલ્પ ફેંકો.

બાદ તે આંખો ઉપર તમારી આંખોની દૃષ્ટિ સ્થાપી કહો કે: “તમારું દુખ દૂર થાય છે—તમારી દુખતી આંખો સારી થઈ જાય છે—તેની ઝાંખ રહી નથી—તેનાથી સાફ દેખાય છે—હવે તે આંખોથી તમે સારી રીતે જોઈ શકશો. હવે તમને આંખે ઝાંખ થશે નહિ. તમારી આંખો દુખશે નહિ. દરરોજ તમારી આંખોનું તેજ વધશે. ”

બાદ તેને નિદ્રામાંજ રાખી, તેની આંખે ઉઘાડવા કહો અને એક પુસ્તક વાંચવા આપો.

જો તે સાફ વાંચી શકે તો તેની આંખો સાજી થયેલજ માનજો.

જો જરૂર જણાય તો એ પ્રયોગ થોડા દિવસ ચાલુ રાખજો.

## બાયલાપણું.

બાયલા, બીકણ અને શરમાળ માણસને સુધારવો હોય તો અગાઉ માફક તેને બર નિદ્રામાં નાંખો.

બાદ તેને જ્યાં સુધી તે સુધરે નહિ ત્યાંસુધી—તેટલા દિવસો સુધી—નીચે પ્રમાણે સૂચન આપો:—

“ તમારું બાયલાપણું અને શરમાળપણું દૂર થાય છે. તમારામાં હિંમતનો ગુણ દાખલ કરું છું. હવે તમે કોઈથી બીશો નહિ—કોઈથી શરમાશો નહિ—તમે તમારા દુશ્મનો સામે બહાદૂરીથી લડી શકશો. તમે બહાદૂર થશો. તમે સેંકડો મનુષ્યોની

વચ્ચે હિમ્મતથી ખોલી શકશો. તમને જરા પણ બીક લાગશે નહિ. ”

આ પ્રકારના સૂચન ચાલુ આપતાં તે બહાદૂર થશે.

### જ્ઞાનતંતુની નખખાઈ.

જ્ઞાનતંતુની નખખાઈથી પીડાતા દર્દીને સાંજે કરવો હોયતો તેને પહેલા બર નિદ્રામાં નાંખો અને તે બાદ તેના મગજના છેડાથી તેની કરોડ ઉપરથી પસાર થાય તેમ બે હાથે પંદર વીસ વખત સામાન્ય માર્જન આપો.

તેમ કરતાં કહેો કે: “ તમારી નખખાઈ દૂર થાય છે—તમારામાં અનંત શક્તિ દાખલ થાય છે—તમે સંપૂર્ણ બાલિષ્ઠ થયા છો—તમે પૂર્ણ તંદુરસ્ત થાઓ છો—તમે હવે સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત બન્યા છો—આજથીજ તમારી નખખાઈ નાશ પામી છે—”

આ પ્રકારના સૂચન તેની નખખાઈ દૂર થાય તે દિવસ સુધી દરરોજ પંદર વીસ મિનિટ આપજો.

બાદ તેને જાગ્રત કરી તેને ઘેર જવા દેજો.

### દમ.

દમથી ઘણા દર્દીઓ પીડાય છે અને તેમને જીવ જવા જેવું દુઃખ થાય છે, એ દરેક વૈદ્ય જાણે છે. એ રોગના દર્દીઓને સામાન્ય રીતે દવા લાગુ પડતી નથી. પણ જો તેમના પર હીપ્પોદીઝમનો પ્રયોગ કરવામાં આવે તો તેમનું દર્દ દૂર થયા વગર નહિ રહે.

એ પ્રયોગ નીચે પ્રમાણે કરવો:—

દર્દીને લાંબા કાચ ઉપર ચત્તા સુવાડીબરમોહ નિદ્રામાં નાંખો.

આદ તેની છાતી ઉપરથી પેદું સુધી પાંચ મિનિટ સુધી નીચે ઉતરતા સામાન્ય માર્જન કરો.

તેમ કરતાં નીચલા સૂચન બોલો:—“તમારા શરીરમાંથી શરદી દૂર થાય છે—તમારો કફ તમારા પેદુમાંથી નીચે ઉતરી તે ઝાડા મારફતે દરરોજ નીકળી જશે—એમ દરરોજ કફ થોડો થોડો દૂર થતાં તમારી છાતી નિર્મળ—સાફ—થશે—તમે સારી રીતે શ્વાસોશ્વાસ લઇ શકશો. તમારો દમ રૂંધાશે નહિ. હવે તમારો દમ નાશ પામ્યો છે. તમે જન્યત થશો ત્યારે તમને સંપૂર્ણ શાંતિ થઇ હશે. હવે તમારું દર્દ નાશ પામ્યું છે. હવે તમે સારી રીતે દમ લઇ શકો છો.”

આદ દર્દીને ઉંઘો સુવાડી, બર નિદ્રામાંજ, પીઠ ઉપરથી નીચેના ભાગ સુધી, ઉતરતા માર્જન આપો, અને જે રીતના સૂચન છાતી ઉપરથી માર્જન કરતા આપ્યાં હતાં તે રીતના સૂચન આપો.

આદ તેને જન્યત કરી જવા દો.

આ રીતે પાંચ સાત દિવસ કરવાથી અને જરૂર પડે તો વધુ દિવસો સુધી પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી દર્દીનું દર્દ ખીલકુલ દૂર થશે.

### જુલાખ.

બંધકોશથી પીડાતા દર્દીઓને સાફ ઝાડો આવતો નથી અને તેથી તેમને તાવ આવે છે અને માથું પણ દુઃખે છે.

એવા દર્દીઓને સાફ દસ્ત આવે એ ઇચ્છા જોગ છે. તે માટે તેને બર નિદ્રામાં નાંખી, તેના પેદુપર તમારો હાથ ફેરવી નીચલા સૂચન આપો:—

“તમને દરરોજ સવારે સાફ ઝાડો આવશે અને તમારા પેટમાંથી દરેક મળ છુટા પડી નીકળી જશે.”

મજબૂત સંકલ્પ સાથે આ રીતે સૂચનો આપો. એ ચાર દિવસો આદ દર્દીને દરરોજ સાફ જુલાખ આવવા શરૂ થશે.

## સાફ ઝાડો.

ઉપર જણાવેલા ઉપાયથી સાફ ઝાડો આવે છે, તેમ નીચેના પ્રયોગ પણ દર્દીને ઉંઘમાં નાંખ્યા વગર ધણેજ ફાયદો કરે છે:—  
દર્દીને ચન્તો સુવાડો.

પહેલા તેની છાતીથી શરૂ કરી પેટું સુધી અને તે બાદ તેની ગર-  
દનથી તે કમર સુધી નીચે ઉતરતા માર્જન આપી, હાથ ખંખેરતા  
જાઓ.

આવી રીતે દશબાર માર્જન દરેક બાજુપર આપ્યા બાદ  
માર્જન આપવાનું બંધ કરો.

બાદ તેના પેટની નાભિ ( ટુટી )ની આસપાસ ગોળ ચક્રકરમાં,  
ઘડીયાળના કાંઠા ફરે છે તે દિશામાં, તમારો જમણો હાથ  
થોડો ભાર મુકી ફેરવો.

તે પછી એ બાગપર તમારો જમણો હાથ જોરથી ધસા. હવે  
તમારો જમણો હાથ નાભિ ઉપર અને ડાબો હાથ નભિની સીધી  
લીટીમાં પીઠ ઉપર જરા દબાવુથી રાખો; આ રીતે તે કેટલીક મિનિટો  
સુધી રાખો.

એ રીતે હાથ રાખ્યા બાદ, થોડીક વાર બાદ બંને હાથ ઉપાડી  
લો અને અગાઉ માફક છાતી પરથી તેમ પીઠ પરથી માર્જન કરો  
અને પેટ ઉપર હાથ ફેરવો.

તેમ કરતાં તેને કહો કે તેને દરરોજ સવારે સાફ ઝાડો  
આવશે—અને તેમ થશે.

## અજીરણ-બદહજમી.

અજીરણ, બદ હજમી અને અપચાનું દર્દ સામાન્ય રીતે  
સેંકડે નેવું ટકા માણસમાં ફેલાયલું છે. એ દર્દ હોજરીની ખામીના

સખખે તેમજ અનેક જાતના સ્વાદીષ્ટ ખોરાકો ખાવાથી અને પીણા પીવાથી થાય છે. દાઝટરોની દવા આ દર્દ ઉપર સામાન્ય રીતે મોટી અસર કરતી નથી અને તે કારણથી એ દર્દથી પીડાતા રોગીઓ ઘણું ખર્ચ દરરોજ દવાના ખાટલા ખાલી કરતાં જણાયા છે.

આવા દર્દીઓ માટે હીપ્નોટીઝમનો પ્રયોગ ઇશ્વરી બક્ષિસ છે.

દર્દીને સીધો ઉભો રાખો અને તેની છાતીથી પગ સુધી અને ગરદનથી કમર સુધી નીચે ઉતરતા માર્જન થોડા વખતને અંતરે આપો, અને દરેક માર્જનને અને હાથ ખંખેરી નાંખો.

બાદ પેટને જમણા હાથથી જરા દબાવવાથી ઘસો અને “ અજીરણ દૂર થશે-દૂર થાય છે-ખોરાક પચશે-” એ મતલબનાં સૂચન મજબૂત સકલ્પ સાથે બોલતા જાઓ.

આ પ્રમાણે દિવસમાં સવારે એક વખત અને રાત્રે સુતી વખત બીજી વખત કરો. દર્દીનું દર્દ કેટલાક દિવસો બાદ સદતર દૂર થશે.

દર્દીને, પ્રયોગના દિવસો દરમિયાન, હલકો ખોરાક અને કૃણા ખાવાની અને ચંદ્ર સ્વરમાં સારા જથ્થામાં પાણી પીવાની રજા આપજો.

દર્દીને ભર નિદ્રામાં નાંખી ખોરાક પચવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાના સૂચન આપવાથી પણ આ દર્દ થોડા દિવસમાં દૂર થશે.

### પેટનો દુખાવો અને ચુંક.

પેટમાં જે દર્દીને દુખાવો થઈ ચુંક આવતી હોય તેને અતો કોચ ઉપર સૂવડાડો.

બાદ તેની નાભિના ઉપરના ભાગથી તે પેટ સુધી ઉતરતા માર્જન કરો.

તે પછી તેના પેટ ઉપર ગરમ ટ્રુંક મારો અને ધીમે હાથે પેટ દબાવો.

એ દરેક વખતે તેનું દર્દ કમી થાય છે અને છેવટે દૂર થાય છે, તે સુચવનાર સૂચન આપો.

દર્દ થોડા વખતમાં દૂર થશે.

દર્દીને ભરનિદ્રામાં નાંખીને નીચે પ્રમાણેના સૂચન આપવાથી પણ પેટનો દુખાવો દૂર થશે:—

“ તમારું દુઃખ નાશ પામ્યું છે—તમારી ચુકો બંધ પડી છે—તમારું પેટ નરમ બની ને સધળો દુઃખાવો બંધ પડ્યો છે—હવે તે સદંતર દૂર થયો છે—હવે તમે જાગ્રત થશો ત્યારે તમને કોઈ પણ દુઃખાવો રહેશે નહિ, અને હવે પછી પેટનું દર્દ થશે નહિ.”

આદ તેને જાગ્રત કરો.

### જખમનું લોહી બંધ થશે.

ઘણીક વખત ચપુ કે છરી વાગતાં નેમજ કંઈ પણ જખમ થયા વગર નાકમાંથી લોહી વહે છે અને અને તે મહા મહેનતે પણ બંધ થતું નથી. એવે વખતે દર્દીને નિદ્રામાં દાખલ કરવાનું બની શકે એમ નથી, અને તેથી તેના ઉપર જાગ્રત અવસ્થામાંજ ક્રિયા કરવી પડશે.

સંધાયકે એ સમયે દર્દીના હૃદય ઉપર પોતાનો જમણો હાથ સ્થાપવો જ્યારે બીજો હાથ નાક ઉપર મુકવો.

હવે તમે હૃદયને કોઈ મનુષ્ય સાથે વાત કરતાં હો તેમ નીચે પ્રમાણે કહો “ તારા ઝડપી ધબકારાથી આ જખમમાંથી લોહી વહી જાય છે તે તારે અટકાવવાની જરૂર છે: તું તારા ધબકારાની ઝડપ કમી કરી નાખ. તારા ધબકારા ધીમા થાય છે—ધીમા થાય છે—હવે ધીમા—થાય—છે—હવે લોહી વહેતું અટકે છે—તે બંધ થશે—બંધ થશે—બંધ થાય છે—બંધ થયું.” આમ કહેવાથી લોહી વહેતું બંધ થશેજ:



જો એક વખતના પ્રયત્નથી લોહી વહેવાનું અટકે નહિ તો વધુ વખત કોશેશ કરો. તેમ થતાં હૃદયના ધબકારા ઘટી જશે અને લોહી વહેતું બંધ થશે. આવા સૂચનથી નાડીના ધબકારા ચાળીસ સુધી ઘટાડી શકાય છે અને સવાસો સુધી વધારી શકાય છે.

### હૃદયના ધબકારા

જેઓને હૃદયનો રોગ હોય અને નાડીના ધબકારા ખુબ ઝડપથી થતા હોય તેઓને ઉપરની રીતે સૂચન આપવાથી મોટો ફાયદો થશે.

### હાથ રહી ગયો હોય તો.

જો દર્દીના હાથ કે પગ રહી ગયો હોય તે દર્દીને એક આરામ ખુરશીમાં સૂવાડો અને તેનો રહી ગયેલો હાથ અથવા પગ લાખો રખાવો.

હવે તે દુખતા હાથ અથવા પગ ઉપર, ઉપરથી નીચે ઉતરતા માર્જન કરો અને માર્જનને અને હાથ ખખેરો નાંખો.

તેમ કરતાં નીચે મુજબના સૂચન આપો: “તમારા દુઃખતા હાથનું-પગનું દુઃખ નાશ પામે છે-તમારો હાથ સારો થાય છે-હવે તમને કંઈ દુઃખ રહેશે નહિ-તમારા હાથ-પગ-માં જોર આવે છે-હવે તે તદ્દન સારા થઈ ગયા છે—”

આ રીતના સૂચન આપો અને પાંચેક મિનિટ સુધી માર્જન સાથે તે આપો.

દર્દીને ઉંઘમાં નાંખીને પણ આ દર્દ સાબુ કરી શકાશે.

### મુત્રાશયનું દર્દ.

ધણીક વખત દર્દીની ગોળી ચઢી જાય છે અને પીશાબ સારી રીતે થતો નથી અને પીશાબ કરતાં સખત દર્દ થાય છે.

આવા દર્દને બરોબર ચતો સુવાડવો અને ભર મોહ નિદ્રામાં નાંખવો.

બાદ જે ભાગ ઉપર તેને દુઃખાવો થતો હોય તે ભાગ ઉપર હાથ મુકી દુઃખ ઓછા થવાના-ધીમે ધીમે દૂર થવાના-અને હમેશ માટે દુઃખાવો નાશ પામવાના સૂચન આપો.

એવા સૂચન થોડા વખત આપ્યા બાદ કહો કે: “તમારા મૂત્રાશયનું દર્દ હવે દૂર થયું છે-હવે તમને દુઃખાવો થયા વગર પીશાય થશે-હવે તમારા આતરડા અને કાથળી સ્વચ્છ થયા છે-આજે રાત્રે તમને સંપૂર્ણ નિરાતે ઉંઘ આવશે અને મવારે ઉઠશે ત્યારે તમારી આખી જીદગીમાં નહિ મોગવી હોય એવી શાંતિમાં ઉઠશે.”

એ બાદ તેને ગત્યત કરો અને જરૂર હોય તો તે બીજો દિવસે એ ક્રિયા કરો.

દરેક સૂચન મક્કમ સકલ્પ સાથે આપો.

### બેકરાઈ-ઉંઘનું દર્દ.

ઘણાક માણસોને રાત્રે ઉંઘ આવતી નથી અને તેમની આખી રાત બેકરાઈમાં પસાર થાય છે. એવા દર્દીઓને ઘાકટરોની દવાઓ અને ઉકાળા કંઈ પણ અસર કરતા નથી.

એ દર્દથી પીડાતા રોગીઓને સવારના પ્હોરમાં આગળ જણાવેલી રીતિએ મોહનિદ્રામાં નાંખો.

જો એક વખતમાં મોહનિદ્રાની અસર તેના પર ન થાય તો બીજી વખત-બીજો દિવસે-તેજ ક્રિયા કરો.

બ્યારે તે મોહ નિદ્રામાં પડે ત્યારે તેને આ પ્રકારના સૂચન આપો: આજ રાત્રે તમને સારી નિદ્રા આવશે-રાત્રે તમારી છાતીમાં ગભરામણ થશે નહિ અને તમને બીક લાગશે નહિ-તમને રક્તે

રક્તે ગાઢ નિદ્રા આવશે—તમારી બેકરારી દૂર થશે—તમે આખી રાત્રી બર ઉંઘમાં પડશો—તમે સારી રીતે ઉંઘશો—હવે પછી તમને જ્યારે પણ હું કહીશ ત્યારે તરત ઉંઘી જશો—”

આવી મતલબના સૂચન આપો અને તેની છાતીથી પેટ સુધી શાંતિના સંકલ્પ સાથે થોડો વખત માર્જન કરો.

બાદ દર્દીને થોડો વખત આરામથી ઉંઘવા દો અને તે બાદ વિસર્જન માર્જન આપી જગાડો.

### સંધિવા (૧)

સંધિવાના દર્દીથી દર્દીના શરીરના સાંધા સખત દુખે છે અને તેના હાથનાં અને પગનાં કાડામાં તેમજ ઘુંટણમાં અને કમ્બરમાં સખત દુખાવો થાય છે.

આવા દર્દીને બંધ આંખે એક આરામ ખુરશીમાં બેસાડી, દુખતા ભાગવાળા આખા અવયવો ઉપર, નીચે જતા માર્જનો આપો, અને માર્જનને અતે હાથ ખંખેરી નાંખો.

આવી રીતે દર્દી દૂર થવાના સંકલ્પ સાથે દસેક મિનિટ માર્જન કરો.

એ રીતે દર્દીને કેટલાક દિવસ બાદ આરામ થશે.

### સંધિવા (૨)

દર્દીને ખુરસીમાં બેસાડી તેના સામે બીજી ખુરસીમાં સંધાયકે બેસવું. બાદ તેની આંખ ઉપર ત્રાટક કરવું અને તેને નિદ્રામાં નાંખવો. તે બાદ તેના દરેક દુખતા સાંધા ઉપર ટુંકા માર્જન આપવા અને સકલ્પ કરી સૂચન કરવું કે: “તમારું દર્દ નાશ પામે છે—હવે તમારું દુખ નાશ પામ્યું છે—હવે તમારા સાંધામાં જરા દુખાવો રહ્યો નથી—દરેક સાંધો તદ્દન સારો થઈ ગયો છે—તમે જાગૃત

થશે ત્યારે તમારો દરેક સાંધા સંપૂર્ણ દુખ રહિત જોશો—હવે તમને કોઈ દુખ રહ્યું નથી—“ આ રીતે પંદર મિનિટ સૂચન આપવાં. બાદ તેને જાગ્રત કરવો અને નાક વાટે લાંબો શ્વાસ લઈ તે પાછો નાક વાટે બહાર કઢાવવો. એમ ચાર વખત કરાવવું.

કેટલીક વખત દુખતા ભાગ ઉપર મથાળેથી નીચે સુધી હાથ ફેરવવાથી અને તે બાદ હાથ ખંખેરી નાંખી ફરીથી તેમ કેટલીક વખત કરવાથી દર્દ ઘટી જાય છે.

જો દર્દવાળા ભાગ ઉપર સોજો હોય તો દરેક વખતે હાથ ફેરવવા બાદ ગરમ પાણીથી તે ઘોંઘા નાંખવા અને ફરીથી તે ફેરવવા. એમ કેટલોક વખત સુધી કરવું.

### હૃદયનો દુખાવો.

છાતીના અને હૃદયના દુખાવાના દર્દની હાલત ઘણીજ દયાજનક હોય છે. રોગીની છાતીમાં એવું તો કંઈતર થાય છે કે તે ચીસોચીસ પાડે છે અને હૃદયમાં થતાં ધબકારા બહુ જોરથી થતાં, કોઈ પણ પગે પ્રાણુ જશે એમ તેને લાગે છે.

આવા દર્દીની છાતીના ડાયા ભાગ ઉપર સંધાયકે પોતાના જમણા હાથની હથેલી મુકવી, અને કેટલીક મિનિટો સુધી નરમ દબાવવાથી તે દબાવવી.

તેજ વખતે સાથે સાથે તેની છાતી અને હૃદયનું દર્દ બંધ થશે એવો સંકલ્પ કરી તેને લગતા આંદોલનો મનથી તે જગ્યા પર સ્થાપવા.

બાદ કેટલીક મિનિટો બાદ, હાથ ગરમ પાણીથી ઘોંઘા નાંખી ઉપરથી નીચે ઉતરતા માળનો, દુખતા ભાગ ઉપર કરવા. અને તે ભાગ ઉપર એક ગરમ કપડું મુકી તે ઉપર ગરમ ટુંક મારવી. માળનો પાંચ સાત મિનિટ કરવા અને વચ્ચે વચ્ચે ટુંક મારવી—બાદ વળી માળનો

કરવા અને પાછી ટુંકો મારવી.

જો બની શકે તો દર્દીને ઉંઘમાં નાંખવો, અને તે બાદ તેને દિર્ઘ શ્વાસ નાક વાટે ખેંચાવવો અને તે શ્વાસ પાછો નાક વાટે ધીમે ધીમે કઢાવવો. આમ દશેક વખત કરાવો.

બાદ તેને કહો કે “હવે તમારું દર્દ બંધ થાય છે—હવે તમારી છાતી દુખશે નહિ—હવે તમારું હૃદય તંદુરસ્ત માણસના હૃદય માફક ચાલશે—હવે તમને કોઈ દર્દ થશે નહિ—શાંતિથી તમે ઉંઘશેો થોડોક વખત ઉઘો!!”

તે પછી તેને થોડી વખત આરામથી ઉઘવા દો—જો બાદ વિસર્જન માર્જનથી જગાડો થોડાક દિવસ એ ક્રિયા ચાલુ રાખો.

### છાતીના દુખાવો.

છાતીના દર્દથી પીડાતા દર્દીને ચ-તો સુવાંડો. બાદ તેને પોતાની આંખો—બંધ કરવા કહો—બંધ કરાવો.

બાદ તેની છાતી ઉપર અર્ધગોળ માર્જનો બે હાથથી કરો. એવા માર્જનો દશેક મિનિટ કરો. આ માર્જન ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ તરફ અર્ધગોળ કરવા.

આ માર્જન ગણતરી નીચેથી શરૂ કરી ડાબી બાજુની છાતીની આસ પાસ થઈને પેટના નાભિના ઉપરના ભાગ ઉપરથી બે હાથો પસાર કરી કરવા.

એજ વખતે સંકલ્પથી શક્તિના આંદોલનો ફેંકવા અને એવી મતલબના સૂચન કરવા કે “તમારી છાતીનું દર્દ ઓછું—થાય છે—ઓછું થયું છે—હવે તે દુખશે નહિ—તમારી છાતી મજબૂત બની છે—હિમ્મત રાખો, તમને કોઈ દર્દ રહેશે નહિ.” પછી થોડા વખત બાદ તેને જાગ્રત કરો.

### કમ્મરનો દુખાવો.

કેટલીક વખત કમ્મરમાં સખત દુખાવો થાય છે અને લેપ

શિવાય બીજી દવાથી તે દુખાવો દૂર થતો નથી.

એવા દર્દીને શેપ માર્યા ઉપરાંત નીચલી રીતે આરામ થાય છે:—  
દર્દીને સીંધો ઉભો રાખવો અથવા ઉંઘો સૂવાડવો.

પછી જે જગા ઉપર દુખાવો હોય તે જગ્યા ઉપરથી છ મંચ દૂરથી બે હાથ લમ છોક નીચે પગ સુધી ઉતરતા માર્જન કરવા, અને દરેક માર્જનને અંતે હાથ ખખેરવા.

એવી રીતે દસેક મિનિટ માર્જન કરવાં.

આ રીતે તેમજ દર્દવાળા ભાગ ઉપર હાથ ફેરવી તે ખખેરવી રીતે ફરીથી હાથ ફેરવવાથી પણ દર્દીને આરામ થાય છે.

વળી દર્દીને ઉંઘમાં નાંખી, દર્દ દૂર થવાના સૂચન આપવાથી પણ રોગ સારો થાય છે.

### ગળામાં સર્દી.

જે દર્દીને ગળામાં સર્દી થઈ અવાજ બેસી ગયો હોય, તેને ખુરસીપર આરામથી બેસાડો અને તમે તેની સામે બેસો અથવા ઉભા રહો.

આદ તેના ગળાથી છાતી સુધી નીચે ઉતરતાં બે હાથે માર્જન કરો અને હાથ ખખેરી નાંખો. તે સાથે મજબૂત સંકલ્પથી કહો કે “તમારું દર્દ દૂર થાય છે-દૂર થાય છે-તમારો અવાજ ખુલે છે જુઓ તમારા ગળામાંના સોજો અને સર્દી જતી રહી છે.”

દસેક મિનિટ માર્જન કરો. અને બંને તોટલા સારા શબ્દોમાં સૂચન આપો.

દર્દીને જલદી આરામ થશે.

### કાનનું કળતર.

જે દર્દીના કાનમાં દુખાવો થતો હોય તે દર્દીને એવી રીતે સૂવાડો

કે તેનો કળતર વાળો કાન ઉપરના ભાગમાં આવે: પછી તે દુખતા કાનમાં ગરમ ડુક મારો.

થોડીક ડુક માર્યા બાદ તે કાનની આબુઆબુ તમારો જમણા હાથ ઉપરથી નીચે જાય એ રીતે ફેરવો અને તે બાદ તે હાથ ખંખેરી નાંખો. આમ પાંચ છ મિનિટ કરો.

બાદ નીચલા સૂચન બોલતાં બોલતાં દુખતા ભાગ પરથી જમણા હાથ ફેરવો: “ તમારા કાનનો દુખાવો ઘટે છે-ઘટે છે-હવે તે દુખાવો વધુ ઘટી ગયો છે-હવે તે આગળ કરતાં વધુ ઓછો થયો છે-આખો દુખાવો દૂર થયો છે-હવે તમારું દુખ બંધ થયું છે-હવે તમને દુખાવો થશે નહિ—”

બાદ તેને થોડીક વખત સૂવા દો અને તે બાદ તેને જગાડીને તેને ઘેર મોકલો.

જરૂર પડે તો આ ક્રિયા વધુ દિવસ ચાલુ રાખો.

## દુખતી દાઢ (૧)

જે દર્દીની દાઢ દુખતી હોય તે દર્દીને ઉચી પીઠવાળી ખુરશીમાં તેનું માથું ઉંચું રહે તેમ બેસાડો, અને તેની આંખો બંધ કરાવો.

બાદ તમારો ડાબો હાથ તેના મસ્તક પર રાખી જમણા હાથથી દુખતા ભાગ ઉપરથી નીચે ઉતરતા માર્જન કરો.

એવા માર્જનો દશેક મિનિટ કરો, અને દુખ દૂર થવાના સંકેપ ફેંકો. દરેક માર્જન પૂરા થતાં હાથ ખંખેરો, અને દર્દી દૂર થઈ જાય છે તેના સૂચન આપો.

દશ મિનિટમાં દર્દી દૂર થશેજ.

## દુખતી દાઢ (૨)

દર્દીની દુખતી દાઢ ઉપર સંધાયકે પોતાનો જમણો હાથ મુકવો અને તે જગ્યા પર તે રહેવા દેવો.

થોડો વખત બાદ દાઢના ઉપરના કાન ઉપર રુમાલની ચાર ધડી કરીને મુકો અને તે બાદ પેંસો હાથ ખસેડી તે રુમાલ ઉપર મુકો, અને રુમાલની ઉપરની બાજુ ડાબો હાથ માથા ઉપર રાખી પકડી રાખો.

એમ થયા બાદ પેલા રુમાલ ઉપર, દાઢનું દર્દ દૂર થાય છે, અને થશેજ એવા દૃઢ સંકલ્પથી કેટલીક ટુકો મારો, અને તે વખતે દાઢ ઉપર એકી નજરે જોતાં રહો.

પાંચ સાત ટુકો જોરથી માર્યા બાદ તરતજ રુમાલ ખેંચી લ્યો અને “ દર્દ દૂર થયું છે ” એવા શબ્દો વદતાથી બોલો.

તે વખતેજ દર્દ દૂર થશેજ.

## પક્ષધાત-લકવો—(૧)

પક્ષધાત અથવા લકવાના દર્દીનું દર્દ બહુજ ભયંકર છે. તેમાં તેના શરીરના ચોક્કસ ભાગો વાંકા વળી જઈ, શક્તિ વગરના અને ચૈતન્ય રહિત થઈ જાય છે અને તેની ઇચ્છા છતાં પણ તે તેને હલાવી શકતો નથી અને તેનો ઉપયોગ કરી શકતો નથી. કેટલીક વખત એક તરફનું મોટું વાકું થઈ જાય છે, અને કેટલી વખત શરીરનો એક ભાગ-જમણો અથવા ડાબો ભાગ નકામો થઈ પડે છે. કેટલાક દર્દીનું આખું શરીર પણ એ રોગનો ભોગ થઈ પડે છે અને તેને કોઈ કેકાણે જવું હોય તો ઉંચકીને લઈ જવો પડે છે.

આવા દર્દીને બર મોહ નિદ્રામાં નાખો અને નીચે પ્રમાણેના સૂચન તે ઉધમાં હોય ત્યારે આપો: “ તમારું દર્દ આજેજ થોડી



મિનિટમાં દૂર થાય છે-તે દર્દ ખાસ દર્દ નથી પણ તમારા બાહ્ય મન ઉપર થયેલી અસરનું પરિણામ છે-જીએ ! તમારું દર્દ તમને છોડી જાય છે-તે તમને છોડી ગયું-છોડી ગયું-તમારો પક્ષાધાતવાળો ભાગ સંપૂર્ણ શક્તિવાળો થયો છે-ત્યાંનું લોહી ફરવા માંડ્યું છે-હવે તમે તમારો હાથ (પગ-મોટું) અરોબર હલાવી શકશો (તમે અરોબર બોલી શકશો-તમારું વાંકું મોટું સીધું થઈ ગયું છે-તમારા પગ તમે હલાવી શકશો-તમે ચાલી શકશો)-તમે તદ્દન સારા થઈ ચૂક્યા છો."

આદ તેને ઉંઘમાંને ઉંઘમાં આંખ ઉઘાડવા કહ્યો અને મોંઢા પર પક્ષાધાત હોય તો મોટેથી બોલવા કહ્યો-પગમાં પક્ષાધાત હોય તો ચાલવા કહ્યો અને હાથમાં પક્ષાધાત હોય તો હાથ હલાવવા કહ્યો-અને મોંઢેથી સ્પષ્ટ બોલે ત્યાં સુધી બોલાવો-સારી રીતે ચાલી શકે ત્યાં સુધી ચાલાવો, અને હાથમાં દર્દ હોય તો હાથ હલાવવાને તેને ફરજ પાડો. એ દરેક વખતે તેને "દર્દ નથી" અને "તે દૂર થયું છે" તે દર્શાવનાર મનજૂત સંકલ્પ બળના શબ્દો કહ્યો અને છેવટે તે બીલકુલ સારું થયું છે તે જણાવો.

થોડા દિવસમાં તેનું દર્દ સારું થશેજ.

### પક્ષાધાત-લગવો-(૨)

પક્ષાધાતનું દર્દ ઘણું બચાંકર હોવાથી તે સંબંધમાં સંધાયકે મનજૂત મનોબળથી દરેક ક્રિયા કરવી જોઈએ.

દર્દના શરીરના જે ભાગ લકવામાં સપડાયા હોય તે ભાગને ખુલ્લા કરી તેને ઉપરથી નીચે જતાં હાથે ખુબ ધસવા અને એ રીતે દરેક મિનિટ કર્યા આદ તે ભાગ ઉપર ધીમેથી લપડાક મારી ત્યાંથી દર્દ જતું રહ્યું છે, એમ દર્દને જણાવવું.

જો પગ રહી ગયો હોય તો જાગથી તે પગના અંગુઠા સુધી ઉપર પ્રમાણે કરવું.

આદ તેના ખરડાની કરોડ ઉપર પણ જમણે હાથે ઉપરથી નીચે જતાં હાથે ખુબ ઘસવું અને લપડાકો મારવી તેમજ દર્દ દૂર થાય છે તે દર્શાવનાર સૂચન આપવા. સકલ્પ બળ દર રાખી સૂચન આપવા જોઈએ.

આદ દર્દીને કહેવું કે “ હવે તમારું દર્દ દૂર થયું છે-હવે તમે સારા થઈ ગયા છો. ”

એમ કહીને તેનો હાથ હલાવવો અને પગથી ચાલવા કહેવું અને જો દર્દી નહિ માને તો પણ તેનો હાથ હલાવવો અને પગથી ચલાવવો.

આમ કેટલાક દિવસ કરવાથી અને દરરોજ વિષગર્ભ તેલ અથવા નારાયણ તેલ તેના દુખતા ભાગ ઉપર પા કલાક ચોળાવવાથી દર્દીને મોટો ફાયદો થશે અને થોડાક દિવસમાં તે બીજાકુલ સુધરી જશે.

### ચસ્કા.

કેટલાક દર્દીને માથામાં, પેદુમાં અને પાંસળામાં ચસ્કા નાંખે છે અને મસ્તકમાં હથોડા મારતાં હોય તેવા અને પેદુમાં અને પાંસળામાં કપાઈ જતું હોય તેવા ચસ્કા મારે છે.

આવા દર્દીને ઉંઘમાં નાંખીને દર્દ સાફ કરવું મુશ્કેલ છે, છતાં બને ત્યાં સુધી તેને મોહનિદ્રામાં નાંખી, તેનું દર્દ સાફ કરવું.

જો તેમ નહિ બને તો નીચે પ્રમાણે કરવું:—

રોગીને ઉંચી પીઠવાળી ખુરશીમાં તેનું માથું ટેકવી બેસાડવો અથવા તેને એવી રીતે સૂવાડવો કે તેનો દુખાવાવાળો ભાગ ઉપર રહે.

પછી સંધાયકે બંને હાથો ધસીને ગરમ કરીને દુખતા ભાગ ઉપર થોડાક મિનિટ રાખવા. બાદ તે દુખતા ભાગ ઉપર અર્ધ ગોળાકાર માર્બન આપવા અને દરેક માર્બનને અંતે હાથ ખંખેરી નાંખવાં.

એ દરેક વખતે સંધાયકે પોતાનો સંકલ્પ ઠઠ રાખવો જોઇએ અને મજબૂત સંકલ્પથી સૂચન આપવા જોઇએ.

### ચરકા. (૨)

હદીને ઉચી પીઠ વાળી ખુરશી પર બંધ આંખે બેસાડવો અને તે બાદ તેના દુખતા ભાગ તરફના કાનમાં દર્દ દૂર થવાના સંકલ્પ સાથે ગરમ ડુંકે મારવી.

બાદ દુખાવાવાળા ભાગ ઉપરથી માર્બન કરવા, અને દુખ દૂર થવાના સંકલ્પ ફેંકવા.

પછી હદીની ગરદન ઉપર ડાબો અને કપાળ ઉપર જમણો હાથ રાખી અને પેટમાં ચરકા નાંખતા હોય તો કમ્મર ઉપર ડાબો અને પેટ ઉપર જમણો હાથ રાખી તે ભાગ દબાવવો અને દુખ દૂર થવાના સૂચન આપવા.

છેવટે કહેવું કે “ તમારું દર્દ દૂર થયું છે ! હવે ચરકા નાંખશે નહિ ” અને દર્દ દૂર થશેજ.

આવી રીતે બીજા કોઇ પણ હદને સારું કરી શકાય છે, અને સામાન્ય રીતે ઉપર પ્રમાણેની રીતિઓનોજ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.



## પ્રકરણ ૩૫ મું.

તમે તમારા તારણહાર.\*

હીપ્નોટીઝમ, મેસ્મેરીઝમ અને જીવતા વશીકરણના અનેક પ્રયોગો તમે આ પુસ્તકમાં વાંચ્યા પછી તમારી ખાત્રી થઈ હશે કે એ વિદ્યા સાચી છે, અને કેટલાક એ વિદ્યાને ઠગાઈ કહે છે તે વાસ્તવિક નથી. આત્માની અનંત શક્તિઓમાં એક શક્તિ એવી છે કે જેની યોગ્ય ખીલ-વણી કરવામાં આવે તો તેનાથી અનેક જીવો ઉપર કાબુ મેળવી શકાય છે-અનેકને વશ કરા શકાય છે-અનેક રોગો સારા થઈ શકે છે-અનેક ખરાબ દેવ સુધરી શકે છે અને ભૂત, ભવિષ્ય, અને વર્તમાન પણ જાણી શકાય છે.

પણ આ વિદ્યાના લાભ આટલાજ નથી. જેમ આ વિદ્યાથી ધર્મ, અર્થ અને કામ સાધી શકાય છે તેમ તે મારકતે મોક્ષની પ્રાપ્ત પણ થઈ શકે છે, એ સ્વતઃ સિદ્ધ છે; પણ તે માટે યોગ્ય અને પુરતો પ્રયાસ થવો જોઈએ. એ માટે તમારે પોતાને ઓળખવા જોઈએ.

---

\* આ સાથે “ પારસમણિ ” ના છેલ્લા કેટલાક પ્રકરણો વાંચો.

શરીરની અદર મન અને આત્મા રહેલા છે. “શરીર” એ કંઈ આત્મા નથી અથવા “મન” એ કંઈ તમારો કે મારો “હું” નથી. શરીરમાં મન છે એ તો સર્વે કોઈ જાણે છે, પણ એ મન શું છે તે કોઈ પણ તેના વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં સમજાવી શકે એમ નથી.

પણ ‘મન’ પોતાને જાણી શકે છે, તેમજ ‘મન’ મારફતે આત્માના અસ્તિત્વની ખબર પણ પડે છે. મન ગમે તેવા વિચાર કરતું હોય તે છતાં આપણું “હું”—આત્મા—એટલું સમજે છે કે એ વિચાર તેનો પોતાનો છે અને તેની ઉત્પત્તિ પણ તેનેજ આભારી છે.

આવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે આપણે એમ કહીએ છીએ કે દરેક જણ પોતે પોતાને જાણી શકે છે—આત્મા પોતે પોતાનેજ જાણે છે. પણ તેજ વખતે એ પ્રશ્ન જન્મ પામે છે કે “મન પોતે”—એટલે શું અને ‘પોતાને’ એટલે શું?

જ્યારે કોઈ એમ કહે છે કે “હું” વિચાર કરું છું” ત્યારે “હું” અને “હું”નો વિચાર એ બન્ને આપણા મનનો જ્ઞાતા અને જ્ઞેયના સંબંધ ધરાવનાર સ્વરૂપો છે. આ જ્ઞાતા તે અંતરાત્મા અને જ્ઞેય બાહ્ય આત્મા.

એ બાહ્ય આત્મામાં અગાઉ જોને ‘પોતે’—કહેવામાં આવ્યું છે તે સમાયા છે: પણ તે સાથે એમ પણ કહેવું જોઈએ કે આપણે જોને ‘પોતે’ અને ‘પોતાનું’ કહીએ છીએ તે એ વચ્ચે કોઈ મર્યાદા બાંધવી મુશ્કેલ છે. આપણે, આપણા ધન, સંતાન, મીલકતો, માલ અને કીર્તિને આપણા ‘પોતાના’ ગણીએ છીએ અને તેને આપણા શરીર જેટલા પ્રિય ગણીએ છીએ, એટ-

કુંજ નહિ પણ શરીરના સુખદુઃખથી જે વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે, તે વૃત્તિઓ ઉપર જણાવેલા ધન, સંતાન, મીલકતો, માલ અને કીર્તિ વિગેરેના સંપર્કથી પણ આપણામાં ઉત્પન્ન થાય છે.

પણ તે છતાં જેમ શરીર આપણું પોતાનું નથી તેમ એ ધન, સંતાન, માલ, મીલકત અને કીર્તિ પણ આપણા અંગ નથી—તેનું જ્ઞાન પણ આપણને થાય છે. અને એ “આપણું” અને “આપણું હું” એમ સમજે છે કે “આપણું હું” શરીરરૂપી પિન્નરમાં સપડાયલા પક્ષી જેવું છે.

આવી રીતે “હું” અને “હું” એ પોતાની તરીકે માનેલી વસ્તુઓ—ધન, ધાન્ય સંતાન, કીર્તિ વગેરે—વચ્ચે એવો તો ગાઠો સંપ્રધ છે કે આપણી “પોતાની” માનેલી વસ્તુને—આપણે પોતાને—હુંને—જેમ ચહાતા હોઈએ તેમ ચાહીએ છીએ—અરે કે આદ્ય આત્મા પોતે જેને પોતાના તરીકે માને છે, તેને ‘પોતાનું’ કહે છે—માને છે અને મનાવે છે, જો કે તે પોતાનું નથી એમ પણ તે આત્મિક દ્રષ્ટિથી જોઈ શકે છે.

એ દૃષ્ટિથી જોનાર તે અંતરાત્મા અથવા ખરું ‘હું’ છે, જે મન, મનના વિચારો, ધન, દોલન, મીલકત, કાર્તવ્ય વિગેરેથી જુદો છે—શુદ્ધ, નિત્ય અને સર્વેનો જાણનાર છે. અને જો કે મનના વિચારો અને શરીરના અણુઓ પગપગી બદલાય છે તે છતાં તે પોતે તો બદલાઈ જુદોજ અને અમર રહે છે. અને પોતાની અનંત શક્તિઓનો શરીર મારફતે ઉપયોગ કરી, પોતાનું અસ્તિત્વ સિદ્ધ કરે છે.

એ અંતર આત્મા—એ “હું” જ્યારે જાગૃત થાય છે ત્યારે કોઈપણ વસ્તુ અસાધ્ય જણાતી નથી. તે સર્વત્ર પોતાની

મરિતનું સામાન્ય જીવે છે, અને મનરૂપી તેમજ જડ જગતની સર્વ વસ્તુઓ તેના પોતામય છે એટલુંજ નહિ પણ તે સર્વ ઉપર તેની સત્તા છે, તે તે સાબીત કરે છે.

દુનિયાના દરેક પ્રકારના જીવોમાં પ્રાણી, પશુ, વનસ્પતિ, દેવો અને નરકના જીવોમાં—મનુષ્યનો જીવ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. તે દરેક મનુષ્યે સમજવું જોઈએ અને દરેક હીપ્નોટીસ્ટ પણ મનુષ્ય હોવાથી તેણે તો તે આવશ્ય સમજવું જોઈએ, કેમકે તે જ્યારે બીજાના મન પર કાબુ રાખવાનો દાવો કરે છે ત્યારે તેણે પોતાની ઉપર સ્વામિત્વ પ્રાપ્ત કરવાનું જ્ઞાન પ્રથમ પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.

આ પ્રસંગે મનુષ્યનો જીવાત્મા, સર્વ જીવોમાં શ્રેષ્ઠ કેવી રીતે છે તે, સમજવાની જરૂર છે.

હલકી કોટીના જીવો તરફ લક્ષ કરો અને તમને જણાશે કે તેઓને પોતાના “હું” નું જ્ઞાન વાસ્તવિકપણે હોતું નથી: તેમને બાહ્ય દુનિયાનું અને પોતાની લાગણીઓ અને ઇચ્છાઓનું જ્ઞાન હોય છે ખરું, પણ પોતે એ બધાથી જુદા છે, તે વિષે તેમને કંઈ પણ જ્ઞાન હોતું નથી અને તેથીજ તેઓ માત્ર ખાવામાં—પીવામાં—અને ઇંદ્રિયોની તૃપ્તિમાંજ પોતાના જીવનનું સાર્થક થતું માને છે.

મનુષ્ય સમુહમાં પણ એવા કેટલાક હલકી કોટીના મનુષ્યો છે કે જેઓ આ પ્રકારના જીવો જેવા હોય છે અને જેમને આપણે “ઢોર” કે “મૂર્ખ,” કે “અજ્ઞાની,” વિગેરે શબ્દોથી સંબોધીએ છીએ.

તેઓમાંના કેટલાક, ધન, ધાન્ય થોડીક સત્તા બીજાઓ ઉપર કંઈક સ્વામિત્વ, અને પોતાના શરીરને સુખ મળે તેમાંજ પોતાના “હું” નું સાર્થક થતું માને છે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ શરીરને અને પોતાના ‘હું’ ને જુદા માનતા નથી. તેઓમાં વિચાર કરવાની

શક્તિ હોય છે ખરી પણ તેઓ પોતાના વિચારો અને આકાંક્ષાઓની તૃપ્તિમાંજ પોતાના “હું” નું અને પોતાના શરીરનું—કલ્યાણ ચતું માની લઈ શરીરનેજ “હું” માની લે છે.

પણ દરેક જીવનો અને મનુષ્યનો, રફતે રફતે વિકાસ થતો જાય છે અને તેમ થતાં તેનું ‘હું’ પણ વિકાસ પામે છે. તેને વખત જતાં ખ્યાલ આવે છે કે તેનામાં મન છે, તેનામાં અકકલ છે, અને તેને ઉંચે માર્ગે દારનાર કોઈ તત્વ, તેનાં પોતાનામાં છે, જે તેને સર્વ બાબતોમાં સલાહ આપી, આગળ વધારે છે અથવા પાછળ હટાવે છે.

જ્યારે તેને આ ખ્યાલ આવે છે ત્યારે તે પોતાના શરીરને પોતાનું માનતો નથી—બાહ્ય ચીજોને પોતાની માનતો નથી—અને પોતાના “હું”ને જોવાને તે પરિમ્મ કરવા લલચાય છે. તેવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થતાં તે દુનિયામાં છતાં, પોતાને દુનિયા બહાર ગણે છે, અને સંસારમાં રહ્યો હોવાથી જો કે તેને અમુક વ્યવહારિક ફરજો બજાવવી પડે છે તે છતાં તે તેમાં બહુ રસ લેતો નથી, અને ફરજો રસપૂર્વક બજાવતો નથી.

અત્યાર સુધી તે નિરાશામાં પડ્યો હોય છે: પણ કાળ જતાં તેને ખ્યાલ આવે છે કે તેને નિરાશ થવાનું કોઈ કારણ નથી—અને તેનામાં ઉત્સાહ જાગ્યો થતાં, કોઈ છુપી શક્તિ તેને કહે છે કે “તું તને પોતાને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કર. તેમ કરશે તો તને તારી અગાધ શક્તિનો ખ્યાલ આવશે.”

હવે તેને સત્તા મેળવવાનું—પોતાના પર વિજયી થવાનું—મન થાય છે—તે માટે તે ફાંફા મારે છે—અને જે કંઈ તેના માર્ગમાં



આવે તેના પર સત્તા મેળવવા વિચાર કરે છે. તેમ કરતાં તેની સ્થિતિ કેટલીક વખત ડામાડોળ બને છે અને બીજાઓ પર સત્તા મેળવવામાં પોતાની મદ્દત છે અને તેમાંજ પોતાના “હું” ની તેને પ્રાપ્તિ થશે એમ તે માની લે છે.

તે અનેક રીતની સત્તાઓ અને સામર્થ્યના સ્વામી થાય છે—હીપ્નોટીસ્ટ પણ બને છે અને બીજાઓ ઉપર સ્વામીત્વ મેળવવા, તેમના મન પર પોતાના કાબુ સ્થાપે છે તે કુલાઈ બધે છે અને અનેકનો સ્વામી પોતાનો સ્વામી નથી તે તે જોઈ શકતો નથી.

આથીજ દરેક હીપ્નોટીસ્ટે, બીજાઓ ઉપર કાબુ મેળવ્યો હોય તેથી કુલાઈ જવાનું નથી. તેણે પોતાનું સ્વામીત્વ પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ અને તેમાંજ તેના અસ્તીત્વનું સાર્થક છે.

આ માટે આ પુસ્તકના ત્રીજા પ્રકરણથી સાતમા પ્રકરણ સુધીમાં જે ક્રિયાઓ ફેનેલમંદ હીપ્નોટીસ્ટ થવા માટે બતાવવામાં આવી છે, તે દરેક ક્રિયામાં તમારે પાનંગત થવાની જરૂર છે, અને અવશ્ય કરીને સાતમા પ્રકરણમાં જણાવેલી ક્રિયા કરી પ્રાણ આકર્ષણ કરતાં શીખવું જોઈએ.

એ ક્રિયામાં સારી રીતે પોતાને જોડ્યા પછી તમારે એ પ્રાણ આકર્ષણની ક્રિયા બને તેટલો લાંબો વખત સુધી કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા પ્રયાસ કરવો અને તે બાદ નીચે પ્રમાણેની ક્રિયા કરવી.

### એકાંત ક્રિયા.

મનુષ્યો અને અન્ય પ્રાણીઓથી દૂર, શહેરી જીવનની ધમાધમથી આમે, કોઈ એકાંત શાંતિવાળું સ્થાન શોધી કાઢવું, અને

જે કે દુનિયામાં એવું એક પણ સ્થાન નથી કે જે જીવોથી ખાલી હોય, તોપણ, એવું સ્થાન શોધવું કે જ્યાં કોઈ પણ પ્રાણી તમારા કાર્યમાં ખલલ કરી ન શકે—કોઈપણ પ્રકારે શાંતિનો ભંગ થાય નહિ અને મોહ અને માયાના તેમજ રાગ અને દ્વેષના વ્યાપારોથી મન અલગ રહી શકે.

હવે તમે પ્રાણ આકર્ષણ કરવાનું શીખ્યા છો. તમારે ઉપર જણાવેલા સ્થાનમાં જઈને રહેવું અને ત્યાં થોડા દહાડા ઉત્તમ પ્રકારે પ્રાણ આકર્ષણની ક્રિયા કરવી.

એ વખતે શરીરને શાંત અને ધિર બનાવવાનું ઉત્તમ જ્ઞાન તમને પ્રાપ્ત થશે. તમે ત્યાં કલાંકા સુધી પ્રાણ આકર્ષણ કરવાનું કામ ચાલુ રાખો.

આ સમયે વખત તમારે તમારું સંકલ્પ બળ પણ અગાઉના પ્રકરણોમાં બતાવેલી રીતિએ વધાર્યા જવું અને મનને એવું મજબૂત બનાવવું કે શરીરની ઇન્દ્રિયોપર સ્વામિત્વ પ્રાપ્ત કરતાં જરા પણ દુઃખ ન થાય.

એ માટે તમારે પદ્મસન અથવા સિદ્ધાસન સ્થાપી બેસી તમારી નાસિકાપર ત્રાટક કરી, શરીરના હૃદયના પ્રદેશમાં અને નાભિના પાછળના સૂર્ય ચક્રના પ્રદેશમાં જોવા પ્રયત્ન કરવો. એ પ્રયત્ન કરવા જતાં, આંખો બંધથી ઘેરાશે, કમર નબળાઈના કારણથી ટટાર રહી શકશે નહિ અને મન હઝરો વિચારોમાં ગોથા ખાતું જણાશે.

તે સમયે મન પર કાબુ રાખો, તમારું શરીર ટટાર રાખી તમારું આસન ન છોડવાનો સંકલ્પ કરો, અને નિદ્રા ન આવે તે માટે દરેક ઉપાય યોજો. બાદ તમારા અંતરમાં મનથી જુઓ.

ત્યાં—અંતરમાં—અને નાભિ પાછળ—તમારા “હુ”ને જોવા પ્રયત્ન કરો અને આંખો બંધ કરી, તે દેખાય છે, તેવી કલ્પના કરો.

સાથે સાથે, એ વખતે વિચાર કરો કે તમારા કપાળની વચ્ચેના ભાગમાં સૂર્યનું બિંબ છે—જે તમારું કેન્દ્રસ્થાન છે—અને તેની આસપાસ આખા બ્રહ્માંડના નક્ષત્ર મંડળો ફર્યા કરે છે.

આ સૂર્ય બિંબ અને નક્ષત્ર મંડળને તમારી કલ્પનામાં સ્થાપી તે જોવા પ્રયત્ન કરશો ત્યારે ઘણા દિવસો અને મહિનાઓ બાદ તમે તે જોઈ શકશો, કેમકે તે અગાઉ તમને અનેક વિદ્ને નડશે, જેના કારણે તમે તે જોવા અશક્ત થશો અથવા તે માટે પ્રયાસ કરવાનું છોડી દેવા તમને ઇચ્છા થશે.

ન્યારે તમે તમારા અંતરમાં—અથવા નાભિની પાછળના ભાગમાં અથવા બ્રહ્માંડની વચ્ચે કોઈ પ્રકાશ, બંધ ચક્ષુથી જોઈ શકો અને દિવસો સુધી તેમાં વિદ્વંસ પડે નહિ ત્યારે તમને તેમાં અપૂર્વ સુખ જણાશે અને તે સુખ આગળ ખીજા અનેક સુખો તુલ્ય જોવા લાગશે.

એ પ્રકાશ જણાતાં, આત્માના અનંત ગુણોનું તમને જ્ઞાન થશે, અને આત્માજ સર્વસ્વ છે અને તંજ સર્વનો સ્વામી છે તે જ્ઞાન તમને જાહેર થશે.

તેમ થતાં તમને બ્રહ્માંડના ખીજા અનંત જીવોનું પણ જ્ઞાન થશે અને તમે અને તેઓ અભેદ—એકજ—છો તે તમે સમજવા લાગશો—થોડા વખતમાં તેનો સાક્ષાત્કાર થશે.

એ પછી તો તમારો માર્ગ બહુ સહેલો છે. આત્માના પ્રકાશનો સાક્ષાત્કાર કરવો એજ મુશ્કેલ છે.

હવે પછી તમે દરરોજ તમારો “હુ” જોવા માટે થોડા વખત ગાળો અને દુનિયાની ખટપટોથી દૂર રહો. તેમ થતાં તમે તમારા શરીરને એક ઢાંકણ કે અંગરખા જેવુંજ સમજવાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરશો.

જેમ જેમ દિવસો જશે તેમ તેમ તમને તમારા શરીર પરનું મમત્વ દૂર થતું જણાશે.

એ વખતે પ્રયત્નથી અને એકાગ્રતા કરીને, બીજા વિચારો તમારા મનમાંથી હાંકી કાઢો અને બીજાઓ કરતાં તમે ઉંચા છો અથવા બીજા હલકા છે એવો વિચાર સરખો પણ તમારા અંતરમાં ન આવે તેવો પ્રયત્ન ચાલુ રાખો.

આ ક્રિયા કેટલાકને “અદંભાવ” વધારનાર લાગશે પણ તે વાસ્તવિક નથી. દરેકે પોતે શું છે—પોતામાં શું બળ છે—અને પોતાનું સ્વરૂપ શું—તે પહેલા જાણવું જોઈએ તેમ થયા વગર તે પોતાનો તારણહાર થઈ શકેજ નહિ.

તમે ઉપર પ્રમાણેની બાવના બને તેટલો વધુ વખત સ્વસૂચનથી—પોતાનેજ આત્મ વિચારમાં દાખલ કરી—પોતાને જ હીપ્નોસિસ માં નાંખી—બાંધા અને તમારૂં સ્વરૂપ શોધી કાઢો. તે માટે અભ્યાસ અને મનન કરવું જોઈએ—એજ Auto-Suggestion-સ્વસૂચન હીપ્નોટીઝમની વિદ્યાની પરાકાષ્ટા.

એજ Auto-Suggestionથી ચિંતન કરો કે “હું બીજાના મન પર કાબુ મેળવવા, બીજાને મુખી કરવા, બીજાના દુખ દૂર કરવા, બીજાના દર્દોનો નાશ કરવા પ્રયત્ન કરું છું: પણ મારે, મારા પોતાના દુખો અને દર્દોનો નાશ કરવાનો છે—મારે મારા મન પર કાબુ મેળવવાનો છે—મારે અનન કાળ ઉપર જય મેળવવાનો છે—તે જય મને પ્રાપ્ત થાઓ. પૃથ્વી, વાયુ, પાણી, અગ્ની, અને આકાશત્વ મારાથી પર છે અને તે સર્વોનો હું સ્વામી છું—પ્રચંડ અગ્ની, કે મોટા સાગરો મારા “હું” નો નાશ કરવા અસમર્થ છે—પ્રચંડ વંટોળાઓ મને ભેદી શકે એમ

તમે તમારા તારણહાર.

**જીવતું વશીકરણ.**

નથી-હુ તે સર્વેને! રાગ છતાં-સર્વેને મારા હુકમથી ચલાવવાની મારામાં શક્તિ છતાં-મને તેઓ સાથે કોઈ વિરોધ નથી-તેમ સંબંધ નથી. ”

આવી ભાવના ભાવતા રહો-કાળાંતરે સ્વસૂચનથી સ્વ-સમાધિથી-આ ભાવનામાં તમારું ચિત્ત એકાગ્ર થશે, અને તમે સર્વેના તારણહાર થઈ, સાથે તમારા પોતાના તારણહાર થશો.

હિપ્પોટીઝમનો આ ઉપયોગ કદાચજ કોઈ કરતાં હશે; પણ તે અજમાવવા જેવો છે.

શાસ્ત્રકારોએ શાસ્ત્રોમાં મુક્તિના અને મોક્ષના જે અનેક માર્ગો દેખાડ્યા છે, તેમાંનો આપણુ એક છે. બીજાઓની-પરની-પંચાયતમાં ઉતર્યા વગર જેઓ પોતાની પંચાયત કરે છે-કરી શકે છે-તેઓને ધન્ય છે.

તમે તેમ કરશો? તમે દુનિયાની માયા છોડી, તમારી પોતાનીજ માયામાં રંગાઈ, તમારા પોતાના તારણહાર બનશો?

## સમાપ્ત

# વિજય કળા

(ફોટો મેગવવાની અપૂર્વ કળાઓ શીખવનાર પુસ્તક)

કિશ્મત રૂપિયા બે. પોસ્ટેજ જુદું.

યોગીઓ, પંડિતો. જજો, દૈનિક અને અઠવાડિક  
પત્રો, માસિકો વિગેરેએ આ પુસ્તકને એકે અવાજે વખા-  
ણ્યું છે. અનેક વિદ્વાનોએ ઉત્તમ અભિપ્રાય આપ્યા છે.

લખો—સાકરચંદ માણેકચંદ ઘડીયાળી

અનંતવાડી મદનજી મોહનજીનો માળો

ભુલેશ્વર, મુંબઈ ૨.

# પારસમણિ.

બીજી આવૃત્તિ-છપાય છે.

(સુધારા વધારા સાથે.)

આગળથી ગ્રાહક તસીકે નામ નોંધાવનારને

કિમ્મત રૂપિયા-બે-પોસ્ટેજ માફ.

યોગિ શ્રી બાળકૃષ્ણજી, મુનિરાજે શ્રી વિદ્યા વિજયજી અને શ્રી કેશર વિજેજી, ઇંદોરની વરિષ્ઠ કોર્ટના જજ શ્રી જગમંદરલાલ ખેરીસ્ટર, મુંબઈની સ્મોલ કોર્ટના કોર્ટના વડા-જજ શ્રી કૃષ્ણલાલ મોહનલાલ ઝવેરી, મહાવીર અને સાહિત્ય સંશોધકના તંત્રી શ્રી મુનિરાજ શ્રી જીનવિજેજી, ખેરીસ્ટર શ્રી રંજીતલાલ પંડયા, પંડિત લાલન, વિગેરે ગૃહસ્થોએ. વીસમીસદી, સરસ્વતી, બુદ્ધિ પ્રકાશ, સમાલોચક, બાળશિક્ષક, વિવેચક, વિલાસ, શ્રી આત્માનંદ પ્રકાશ, આલોક, ધર્માભ્યુદય, બોમ્બે કોનીકલ, મુંબઈ સમાચાર, સાંજ વર્તમાન, હિન્દુસ્તાન, જામે જમશેદ, પ્રજામિત્ર, ગુજરાતી, કચસરે હિન્દ, સયાજી વિજય, હિન્દ વિજય; દેશી મિત્ર, પ્રજા બંધુ, જૈન, મહાવીર, જૈન રેવ્યુ, સાહિત્ય, ગુજરાત વિગેરેએ ઉત્તમ અભિપ્રાય આપ્યા છે.

લખો.

સાકરચંદ માણેકચંદ ઘડીયાળી,

મદનજી મોહનજીનો માળો—અનંતવાડી

ભૂલેશ્વર, મુંબઈ ૨.

# સુરજમલ લલ્લુભાઈની કું

હીરા તથા ઝવેરાતના વેપારીઓ.

અમારે ત્યાંથી કોઈપણ ચીજ લીધેલી પસંદ ના આવે  
તો એક અડવાડીયામાં પુરે પુરાં નાણાં પાછાં  
મલી શકે છે. અમારા એકજ દામને લીધે  
કોઈને પણ ડગાવાનો ડર રહેતો નથી.  
દાગીનાઓમાં તરેહ તરેહ જાતની  
ડીઝાઇનોનો મોટો સ્ટોક તૈયાર  
છે. એક વખત અજમાયસ  
કરી ખાત્રી કરો.

પ્રાન્ચીઝ ફલિકતા, રંગુન, મદ્રાસ } નં. ૨૨૫ કાલખાદેવી  
એજન્ટસ એન્ટવર્પ, આમસ્ટરદામ } રોડ મુંબઈ.





અનાજ અને વનસ્પતિમાંથી સુવર્ણ ભસ્મ જેવી મજબુત  
સ્વાદીષ્ટ ચીજો બનાવીને ઉત્તમ પ્રકારનો ખોરાક  
લેવાની ઈચ્છા હોય તો તમારી ખુદેનોને,  
માતાઓને, પુત્રવધુઓને અને તમારી  
ગૃહીણીને અવશ્ય વાંચવો.

( મારવાડી ખુદેનોએ અવશ્ય આ ગ્રન્થ વાંચવો. )

અન્નકુંળ, શાક, જાત જાતનાં પકવાનો બનાવવાની  
રીત દર્શાવનારું પુસ્તક.

દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયક—નાની બાળાઓએ  
અભ્યાસ કરવા લાયક.

# પકવાન પોથી

અથવા

## પાકશાસ્ત્ર.

લેખક તથા પ્રકાશક.

ગં. સ્વ. લલિતાગારી સામરાવ, તથા

ગં. સ્વ. વિમલાગૌરી મગનલાલ.

નવીન સુધારેલી બીજી આવૃત્તિ.

કિંમત રૂ ૦ ૩-૦-૦

આ પુસ્તકની અદર ૬૦૦ થી વધુ તરેહ તરેહનાં  
ખાવાનાં પકવાનો બનાવવાના જુદા જુદા પ્રકારો  
દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

# પકવાન પોથી અથવા પાકશાસ્ત્ર સંબંધી થોડાક અભિપ્રાયો.

—:(૦):—

અલ-કમાલ, મે ૧૯૨૪

“ પકવાન પોથી વાને પાક શાસ્ત્ર નામનું એક ઉપયોગી પુસ્તક મે હિન્દુ બાઇઓ ગ. સ્વ. લલિતાગૌરી શામરાવ તથા ગ. વિમલાગૌરી મગનલાલની કલમથી લખાયલું બાહરે પડ્યું છે. રાંધણકળા એક એવી કળા છે કે જેની સીમા નથી. ખોરાકના કાચા પદાર્થમાં જે સ્વાદ કુદરતી સમાયેલો છે તે રાંધણકળામાં ત્યારેજ જળવી રાખી શકાય છે જ્યારે કોઈ પાકશાસ્ત્રમાં ખરેખર પ્રવીણ હોય છે. ખરી ખુબી દરેક વાનિમાં મસાલા વગેરેનું પ્રમાણ જળવી રાખવા ઉપર ટકી રહે છે. આગળ જ્યારે રસોઇકળા ઉપર સ્ત્રી વર્ગનો અજબ મોહ હતો ત્યારે હાલના સમયમાં તે દીનપર દીન ઓછો થતો જાય છે. અને જેઓ પકાવી જાણે છે તેઓ બધાજ તે પદાર્થનો કુદરતી સ્વાદ રાંધણકળામાં જળવી શકતાં નથી. આ ખામી દુર કરવાના હેતુથી ઉપલી બંને બાઇઓએ પોતાની પકવાન પોથીમાં જે કાંઈ સમજાવ્યું છે તે ઉપર અમલ કરવામાં આવે અને સંગીન રાંધણકળા શીખવા માટે એ પુસ્તકનો ખાસ અભ્યાસ કરવામાં આવે તો બરાબર ઉપયોગ કરવામાં આવે તો હાલના ખારીક અને મોઢવારીના સમયે હાથે સ્વાદિષ્ટ વાનિઓ તૈયાર કરવા સાથે ઘણી કરકસર કરી શકાય એમ છે.

અલખત, આ પુસ્તકમાં જે વાનિઓ પીરસવામાં આવી છે તે ગોશ, મચ્છી, ઇંડા વીગેરે હજમ કરી કંટાળા ગયલાઓ માટે એક મોટા આશીર્વાદ સમાન લેખી એ છીએ. એક ગરીબમાં ગરીબ હિન્દુને ઉપયોગી થઈ પડે

એવી વાનીઓથી તે રાજરજવાડાઓને અનુકુળ થતી વાનિઓ બનાવવાની રીત આ પુસ્તકમાં ઘણી સહેલી, સારી અને સરળ રીતે એવી તે સીધીથી આપવામાં આવી છે કે એકાદ બીન અનુભવી પણ પોતાને મન ગમતી અને અને ગમતે પેશ પડતી વાનિઓ પોતાને હાથે તૈયાર કરી શકે. દરેક જાતનાં શાક, દરેક જાતનાં ગ્રંથાણાં, દરેક જાતની ચટણી, કચોરી, ચુરમુ, સરખતો હલવા વીગેરેની બનાવટથી આ પુસ્તકને શણગારવામાં આવ્યું છે. આ પુસ્તકની શરૂઆતમાં 'ઘર ઉપયોગી પદાર્થોની પરીક્ષા'ના મથાળાં હેઠળ દૂધ, ખાંડ, માખણ, મધ, હીંગ, આટા વીગેરેની પરીક્ષાની જે સમજ ટુકંમાં આપવામાં આવી છે તે ખાસ ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે. પુસ્તકમાં આ એક બહુજ ઉપયોગી પ્રકરણ છે, જે ઉપર અમારા વાંચકોનું ખાસ લક્ષ્ય ખેંચે છીએ.

આ રીતે ઉપલા અને હીન્દુ બાઈઓનો સાહસ જેમ વખાણુને પાત્ર છે તેમ ઉત્તેજનને પાત્ર છે. જેની નકલ કરવા અમારી મેહોમેદન બાનુએ લક્ષ હોડાવ્યું હોય એ અમારા લક્ષમાં નથી. આ પુસ્તક રૂપ સફાઓનું છે અને તેની પ્રીન્ટીંગ, પુઠું અને છપાઈ વિગેરે ગેટ-અપ ગણું સુંદર હોવા છતાં તેની ફક્ત રૂ. ૩ ની કીંમત રાખવામાં આવી છે. જે દરેક કોમરૂં દરેક વર્ગના મકાનોમાં જળવાઈ રહેવું જોઈએ. ”

**ગુજરાત મિત્ર તથા ગુજરાત દર્પણ**

**તા. ૧લી જુન ૧૯૨૪.**

“ ઉપલા નામનું લગભગ ત્રણસો ઉપર સફાનું સુંદર ગૃહઉપયોગી પુસ્તક, બે હાંદુ બહેનો ગં. સ્વ. લલિતાગૌરી સામરાવ તથા ગં. સ્વ. વિમલાગૌરી મગનલાલે રચીને બહાર પાડ્યું છે, જે ગુજરાતી સાહિત્યમાં ઘણું આવકારદાયક

લેખાશે. ઉપલા પુસ્તકને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી નાંખીને મીઠાનની, વિવિધ જાતની વાનીઓ, શીયાળાની મોસમમાં ખાવાના પુષ્ટીકારક પાકો, અને દરરોજ ખાવાના ખોરાકની સમજ, સાધારણ ભણેલી પહેનો પણ વાંચી સમજી શકે એવી સરળ ભાષામાં સમજાવવામાં આવી છે.

અન્ન, શાક ખાનારાઓ (વેજટેરીયનો) ને એ પુસ્તક હ મેશાં ધરમાં રાખવાથી બહુજ ઉપયોગી થઈ રહેશે. આ પુસ્તક હીંદુ મુસલમાન: તેમજ પારસી—સર્વ કોમોને ઉપયોગી છે. તેમજ તેનું ઉપયોગીપણું જોતાં ૩. ૩ ની કીમત વધારે પડતી નહીં લેખાશે.

શાળામાં અભ્યાસ કરતી બાળાઓને આવાં પુસ્તકો ધનામમાં વહેંચવાની હમો મનઃમુત ભલામણ કરીએ છીએ;”

## સત્ય મિત્ર, તા. ૨૫ મી જુન ૧૯૨૪

“ પકવાનપોથી અથવા પાકશાસ્ત્રની ખીજ આવૃત્તિ એક વર્ષ જેટલી ટુક મુદતમાં પ્રગટ કરવી પડી છે તે એ પુસ્તક જનસમાજ વચ્ચે ફેટલું બધું લોકપ્રિય થઈ પડ્યું છે તેનો જીવતો જાગતો પુરાવો છે. પાકશાસ્ત્ર એ એક એવી વિદ્યા છે કે જે આપણા દેશમાં સ્ત્રી વર્ગે જાણવી આવશ્યક છે. આ શાસ્ત્ર ખોટી રીશીયારીને લીધે આપણો સ્ત્રી વર્ગ ભુલતો જતો હતો પણ એ શાસ્ત્રનું જ્ઞાન તો એક જાતનું ભુષણ છે અને પશ્ચિમના લોકો પણ તેમાં રસ લેવા લાગ્યા છે એવી આપણા લોકોની ખાત્રી થતાં પાકશાસ્ત્ર તરફ લોકોનું લક્ષ પાછું ખેંચવા માડ્યું છે અને હવે તો શાળાઓમાં પણ રાધેલુકળાનું શીક્ષણ આપવામાં આવે છે. શાળાઓમાં આ વિષય દાખલ

થયો છે અને સ્ત્રી વર્ગ આવી વીષયમાં સામાન્ય રીતે રસ લેતા થતો  
 ગયો છે ત્યારે પાકશાસ્ત્રના પુસ્તકની જરૂર પડે એ સ્વાભાવીક છે. આ  
 સાહિત્ય નડીયાદનીવાસી ગંગાસ્વરૂપ લલીતાગૌરી શામરાવ અને ગંગા-  
 સ્વરૂપ વીમલાગૌરી મગનલાલે લખી પુરૂં પાડ્યું છે. પુરૂં કમાઈ લાવે  
 છે પણ ઘરમાં તેમની સગવડ સાચવી સ્વાદીષ્ટ ભોજન જમાડવાનું  
 કામતો સ્ત્રીઓનું છે. જો સ્ત્રીઓ ગમે તેવી હુશીયાર, બાહોશ અને  
 બહેલી હોય પણ સ્વાદીષ્ટ રસાઈ કરવા જેટલી આવડત ધરાવતી ન  
 હોય તો સમાજમાં તેની ગણના આદર્શ સ્ત્રી તરીકે થતી નથી. અના-  
 જને પણ કેળવીને ખાવાનું છે. એકજ જાતના બઉંમાંથી રોટલી અને  
 પકવાન બને છે પણ રોટલી અને પકવાનની બનાવટમાં ફેર છે. આ  
 પુસ્તકમાં જુદા જુદા અનાજને જુદી જુદી રીતે કેળવવાથી કેવા  
 સ્વાદીષ્ટ બને છે તે સારી રીતે બતાવવામાં આવ્યું છે. બાપા પણ  
 એવી સરળ છે કે ઓછી બહેલી સ્ત્રીઓને પણ સમજ પડી શકે તેમ  
 છે. લખનાર સત્તારીઓ નડીયાદના સંસ્કારી નાગર કુટુંબનાં છે અને  
 પાકશાસ્ત્રનો તેમને અનુભવ છે તેનો તેઓ સમાજને લાભ આપે છે તે  
 માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે. સાહિત્યની પણ તેમણે એક પ્રકારની સેવા  
 બજાવી છે. આ પુસ્તક નીશાળોમાં ચલાવવા જેવું, લાયબ્રેરીમાં રાખવા  
 જેવું અને પરજીતી વખતે કન્યાઓને ભેટ આપવા જેવું છે. મેસર્સ એન.  
 એમ. ત્રીપાઠીની કંપની આવા ઉપયોગી પુસ્તકના પ્રચાર માટે ભારે  
 પ્રયાસ કરી રહી છે. પુસ્તક ગમે તેવું કીંમતી અને અગત્યનું હોય પણ  
 જ્યાં સુધી તેનો પુરતો પ્રચાર થતો નથી ત્યાં સુધી જનસમાજને તેનો  
 લાભ મળતો નથી અને પુસ્તકની કીંમત લોકો સમજી શકતા નથી.  
 ત્રીપાઠી કંપનીએ આ રીતે અંચ લખનારી સન્નારીઓની

તેમજ સમાજની સેવા બજાવેલી ગણી શકાય. આ પુસ્તકની પાકી બંધામણી સોનેરી સુંદર નામ અને તેનું કદ તથા સ્વચ્છ સફાઈ જોતાં તેની કીંમત રૂ. ૩૦ બાગ્યેજ વધારે પડતી ગણાશે.”

## બમે જમશેદ, તા. ૧૨ મી જુલાઈ ૧૯૨૪.

“આ પુસ્તકની નોંધ થોડાક માસની વાત ઉપર અમેઝે લીધી હતી, પણ તેની પહેલી આવૃત્તી સઘળી ખપી જવાથી હાલ બીજી આવૃત્તી બાહરે પાડવામાં આવી છે. માત્ર એ એકજ ખીના આ પુસ્તકના ઉપયોગીપણાનો પુરાવો છે. પણ એવું એક ઉપયોગી પુસ્તક બાહરે પાડવા માટે તેના કર્તા બાઈ લલિતાગૌરી શામરાવ અને વિમલાગૌરી મગનલાલને મોટો ધન્યવાદ ઘટે છે. હાલના જમનામાં ખોરાકીની લગભગ દરેક વસ્તુમાં ભેળસેળ થાય છે. આથી દુધ, ધી, ખાંડ, તેલ, આટો, મધ વગેરેની ભેળસેળ પારખવાની રીત આ પુસ્તકમાં આપી છે. વળી ખોરાક કેવો અને શી રીતે ખાવો તે સમજાવ્યું છે અને માંસ વધારનારા તેમજ શરીરને ચરબી આપનારા પદાર્થો કયા છે તે વીગેરે વીશે આ પુસ્તકમાં વીવેચન કર્યું છે. તે પછી દરરોજના ખપની તેમજ મીઠાઈ વગેરેની તરેહવાર વાનિઓ પકવવાની રીત આપી છે. તેમાં અથાણાં, મુરખ્યા, ખીચડી, કઢી, ચટણી, પેંડા બરશી, શીયાળામાં ખાવાના પાક વગેરે તરેહવાર ચીજો સમાઈ જાય છે. પુસ્તક કપડાના પાકા પુઠામાં બાંધેલું અને સોનેરી નામ સાથનું છે. હીંદુઓ તેમજ કૃષ્ણ શાકનો ખોરાક લેનારા બીજા સઘળાઓ માટે ઉપયોગી છે.”

તૈયાર છે !

તૈયાર છે !

# મોતીના પડદા સંગ્રહ.

ભાગ ૧ લો.

લેખક:—

સૌ. મંગળાગૌરી ચુનીલાલ હરીલાલ સેતલવડ.  
ક્રીમત રૂપિયા ૩-૦-૦ વી. પી. તથા પોસ્ટેજ ખર્ચ જુદું.



આ ભાગની અંદર આવેલા પડદાઓની  
અનુક્રમણિકા.

પડદા

પાનું

નાં ૧ લો—નસવંતીના ડુલની તરેહ....	....	૧૧ લાખ. ...	૧
નાં ૨ જો—સદા સૌભાગ્યનાં ડુલની તરેહ		પીવાય બીજી	૭
નાં ૩ જો—ડુલની તરેહ	....	....	૨૨
નાં ૪ થો—ગુલાબની કળી અને વાયોલેટ ડુલની તરેહ....			૫૦
નાં ૫ મો—ડુલની તરેહ	....	....	૮૦
નાં ૬ ઠો—ડુલથી ભરેલી પાસકેટની તરેહ		....	૧૦૨
નાં ૭ મો—ડુલની તરેહ	....	....	૧૩૨
નાં ૮ મો—સેવતીનાં ડુલની તરેહ	....	....	૧૫૪
નાં ૯ મો—ગુલાબ, ચંબેલી ને પીળા ગુલાબની બેગી તરેહ ....	....	....	૧૮૦
નાં ૧૦ મો—ગુલાબ ને સુરજમુખીનાં ડુલની બેગી તરેહ			૨૦૨
નાં ૧૧ મો—ડુલની તરેહ	....	....	૨૨૮
નાં ૧૨ મો—ગુલાબ તથા સદા સૌભાગ્યનાં ડુલની તરેહ.			૨૬૨



નાં ૧૩ મો—પાતરાં સાથના પીળા ગુલાબ ને ખરા

ગુલાબની તરેહ..... .... ૨૮૭

નાં ૧૪ મો—સાબરનો પડદો..... .... ૩૧૧

નાં ૧૫ મો—કુલની તરેહ ..... .... ૩૪૯

## બીજી આવૃત્તીની પસ્તાવના.

મહારી આ ચોપડી લગભગ ચાર વરસ થયાં ખલાસ થઇ ગએલી હતી. બીજી આવૃત્તિ કાઢવાનો ઘણાજ વિચાર કર્યો હતો પણ નાદુરસ્ત તબીબતને લીધે ગુજરાતી વાંચક વર્ગ આગલ મુકવામાં દીલ થઇ હતી, તેની હામા માથું છું. આ વખતે વાંચક વર્ગની સરળતાને માટે એ ભાગમાં બહાર પાડી છે. મદને આશા છે કે જેમ પહેલી આવૃત્તિને વાંચક વર્ગને ખાસ કરીને આપણી બહેનો પ્રત્યેથી જે આદર સત્કાર થયો હતો તેવોજ આદર સત્કાર આ બીજી આવૃત્તિને થશે એમ ઇચ્છું છું. છાપવામાં કોઇ ખર્ચ હોય વા તેને માટે દરગુજર કરશે એવી આશા છે.

## સુચના.

સુતળીમાં એક સંકેદ મોતી પોરવી તે મોતીની સામેની બાજુએથી બીજી તરફનો છેડો કઢાડો, જેથી મોતી આંટીમાં આવી જશે, હવે બંને છેડા ખેંચા કરી સરખા કરો અને પહેલાં સુતળીમાં જે મોતી, આંટીમાં નાખ્યું છે, તે મોતી સાથે જે પડદામાં દરેક હારમાં જેટલા મોતી પોરવવાનાં હોય તેટલાં પોરવવાં. પડદાની સેર હાથેશાં નીચેથી શરૂ કરી તેને ઉપર સુધી લેવી એટલે એક સેર તૈયાર થઇ, તેના બંને છેડા લાકડીની નીચેના સારમાંથી ઉપર લો. ઉપર લીધા પછી એ છેડાને છુટા પાડી જે પેલી લાકડાની પટ્ટી

ઉપર સુતરાઉ પટી જડેલી છે તેની બે બાજુએ અંકક છેડો રાખી,  
 તે પટીને બંને છેડાની વચ્ચે લઘુ તેની ઉપર મુજબ દશ બાર  
 ગાંઠ મારવી અને પછી બાકી રહેલી સુતળી કાપી નાખવી. આ  
 પ્રમાણે દરેક સેર પોરવવી અને તેને ગાંઠવી. હવે પછી કોઇ પણ  
 પડદામાં વારંવાર સેર ગાંઠવા કે સેર કેવી રીતે પોરવવી તે સુચવ-  
 વામાં આવશે નહીં, ભરનારે પડદાની સેર ગાંઠતી વખતે ગાંઠો મજ-  
 ખુત વળવાની સંભાળ રાખવી કે જેથી પડદો નીચે ધરતી આવે  
 નહીં, પડદાની લાકડીને બંને છેડે જો તમારે કડી જડાવવી હોય  
 તો પિત્તળની કડી અગર જો લક જડાવવા હોય તો તે જડાવવા  
 અને જે સુતરાઉ પટી, અને દોરી મુકવાની પડદામાં દર્શાવવામાં  
 આવેલી છે, તે સુતરાઉ પટીમાં મુકીને તે બેવડાવવી, તે લાકડીને  
 બંને છેડે નાની લોખંડની ચુંકાથી મજખુત જડી લેવી. લાકડાંની  
 પેટીને હંમેશાં પડદા બનાવતાં પહેલાં સારી પોલીસ કરાવવી, જેથી  
 લાકડું સાફ અને સાઈં લાગશે. આ પડદો બનાવવામાં લાકડીનો  
 કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે આ સુચનામાં જણાવ્યા સીવાય બીજી  
 કોઇ પણ વખતે એટલે દરેક પડદામાં બતાવવામાં આવશે નહીં.  
 પડદો બનાવનારે મોતી બધાં એક સરખા લેવાં, નાના મોટાં લેવાં  
 નહીં, તેમજ આગલી સેરના મોતીની બરોબર બીજી સેરના મોતી  
 આવી રહે છે કે નહીં તે જોઇ સરખાવીને લેતાં જવું. પડદો  
 બનાવનારે આ સુચના ખાસ ધ્યાનમાં લેવી, અને પછી શરૂ કરવું.  
 આ પડદો હોલમાં મુકવાથી ધરનો સર સામાન અને હોલ ધણેજ  
 સુશોભીત લાગે છે. પડદા બનાવવામાં હંમેશાં પથરીઆ મોતી વાપ-  
 રવાં કેમકે આવાં મોતીના પડદાઓ ધણા સુશોભીત લાગે, અને  
 દેખાવ પણ ધણો સુંદર આપે છે.

# શ્રી ઉપયોગી પુસ્તકોનું લીસ્ટ.



અમર ચરિત્ર ભા. ૧-	શ્રી હિત શિક્ષક. .... ૪ ૦
૨-૩-૪... ... ૧૬ ૦	વનિતા વિનોદ. ... ... ૨ ૮
સરસ્વતિચંદ્ર ભા. ૧-	કુસુમાવલી. ... ... ૨ ૧૨
૨-૩-૪. ... ૧૨ ૧૨	અરેબીયન નાઈટ્સ. ... ૧૦ ૦
સતિધર્મ પતિમેવા.	કરણુ ઘેસો. ... ... ૨ ૮
ભા. ૧-૨ ... ... ૫ ૮	કથા સરિસાગર.
પતિવ્રતા સતિઓ.	ભા. ૧-૨. ... ... ૬ ૦
(સચિત્ર) ... ... ૩ ૮	નવલગંગા. ભા. ૧-૨ ૪ ૦
પકવાન પોથી અથવા	પ્રેમાનંદ કાવ્ય. ... ... ૫ ૦
પાકશાસ્ત્ર. ... ... ૩ ૦	મળી અને મોહન .... ૧ ૮
વેતરવા તથા શીવવાની	વહેમી વનિતા. ... ... ૨ ૮
કળા. .... ... ૨ ૦	મોહનત કે મુસીબત
ગુંથણ કળા ભાગ. ૨ જો	(સચિત્ર.) ... ... ૫ ૦
તથા ૩ જો. ... ... ૫ ૦	કલાપીનો કેકારવ. ... ... ૪ ૦
લીલાવતી જીવન કલા ... ૧ ૮	ફૂલનું વહાણ. ... ... ૪ ૦
ઝાંસીની રાણી ... ... ૩ ૦	સૈનીકની સુંદરી. ... ... ૪ ૦
ગુજરાતની જુની વારતા ૩ ૦	શ્રીમતિ વિજ્યા ... ... ૩ ૦
પૃથુરાજ ચૌહાણ અને	મણીકાન્ત કાવ્યમાલા. ... ૩ ૮
અંદાજરદાષ્ટ ... ૪ ૦	પ્રેમઘેલી પન્ના. ... ... ૩ ૮
વહુને શીખામણ ... ૧ ૪	મહારી કમલા અને
સતી મંડળ. ભા. ૧-૨૭ ૦	બીજી વાતો ... ... ૧ ૮
પંચરત્ન ગીતા. ... .... ૨ ૦	ભક્તમાલા. ... ... ૨ ૮
ગૃહવ્યવસ્થા. .... ૧ ૦	કાવ્ય માંડુયર્યા. ... ... ૨ ૮

પંચીકરણ ... .. ૨ ૦	વસંત વિજય ભાગ. ૧-
નીલમ માણેક. ભા. ૧	૨-૩-૪. ... .. ૧૩ ૦
થી ૮ .... .... ૧૨ ૦	વેરની વસુલાત. ... .. ૩ ૮
મેઘદુત. .... .... ૩ ૦	પાટણની પ્રભુતા. .... ૨ ૭
વાલ્મીકી રામાયણ.... ૭ ૦	વિર અને વીરપૂજા ... ૩ ૦
શંકરાચાર્ય મૃચ્ચરત્ન.... ૧ ૪	વિવિધ સુખાભાસ... .. ૩ ૦
હિંદુસ્તાનની તીર્થયાત્રા ૭ ૦	ભીષ્મ ચરિત્ર ભા. ૧... ૩ ૮
ભર્તૃહરી નાટક (સચિત્ર) ૨ ૮	મોતી ગૌરી. ... .. ૨ ૮
કૈલાસ માનસ સરોવર ૨ ૮	સતી ત્રીવેણી. ... .. ૧ ૮
મધુ રાણી .... .... ૩ ૦	દુઃખીને દિલાસો. ભાગ.
પ્રમાદધનની પ્રભુતા	૧થી૭... .. ૫ ૪
(સચિત્ર) ... ૪ ૮	ગુલીસ્તાનનું ગુલ ... ૫ ૦
કુદન અને કુસમ, ભાગ,	કબીર વાણી. ... .. ૩ ૦
૧ થી ૮. ... ૧૦ ૦	ગુલાબસિંહ. ( મ. ન.
નીલમ માણેકની સંતતિ.	કૃત ) ૩ ૮
ભાગ. ૧ થી ૪ ... ૪ ૦	ભીષ્મચરિત્ર ભા. બીજો. ૨ ૮
ચક્રવર્તી હમીર. .... ૩ ૮	મોતીના પડદા સંગ્રહ
વિશ્વ મોહિની. ભાગ.	ભાગ ૧... .. ૩ ૦
૧થી ૮.... .... ૧૬ ૦	કાદંબરી ( છ. હ. )
ભારત શોક કથા. ભાગ.	પંડ્યા. ... .. ૪ ૦
૧ થી ૯ .... .... ૧૮ ૦	ભાગ્યનો પારસ ... .. ૨ ૦

એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની,

કાલબાદેવી રોડ મુંબઈ.

# બાળકો માટે પુસ્તકો.

રૂ. આ.

ભોજ અને કાલિદાસ. ( સચિત્ર ) ...	...	...	૪	૦
ઇસપકૃત કહિ ત વાતો ભાગ ૧, થી ૨. ( સચિત્ર ) ...	...	...	૨	૮
હોડ' એસ્ટર શીલ્ડનો પોતાના પુત્ર-પ્રતિ ઉપદેશ ...	...	...	૧	૮
બાલસદ્બોધ વાર્તા શતક ...	...	...	૧	૮
કાઉન્ટ ટોલસ્ટોઇની વાતો ...	...	...	૦	૮
નવગી બાળકો. ...	...	...	૦	૮
ટ્યુકડી સો વાતો. ભાગ ૧, ૨, ૩, ૪. ...	...	...	૪	૮
દીર્ઘાયુષી શી રીતે થવાય ...	...	...	૨	૦
શિશુસદ્બોધમાલા ભાગ. ૧, ૨, ૩. ...	...	...	૧	૪
નાટ્ય કથારસ. ભાગ ૧, ૨. ...	...	...	૨	૮
મધુબિન્દુ. ( સચિત્ર ) ...	...	...	૧	૦
બાલકાંડ રામાયણ ...	...	...	૧	૪
નવી જન્દગી. ...	...	...	૩	૦
શેરલોક હોમ્સનું નવું પરાક્રમ ...	...	...	૧	૦
સ્વદેશ. ( સર રવીન્દ્રનાથ ટાગોર કૃત. ) ...	...	...	૧	૮
બાલકોને આનંદ ભાગ ૧, ૨. ...	...	...	૧	૮
મૂર્ખો. ...	...	...	૦	૧૦
ચતુરસિંગ. ...	...	...	૦	૮
કૌતકમાલા અને બોધ વચન. ...	...	...	૧	૦
પંચ તંત્ર. ...	...	...	૧	૮
હિતોપદેશ. ( જપાય છે. )				
મનોરંજક વાર્તાવલી ભાગ ૧, ૨....	...	...	૨	•
હાસ્યજનક વાર્તાલાપ ( ફરીથી જપાય છે. )				

એન. એમ ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની.

કાલબાદેવી રોડ મુંબઈ.

# વૈદકનાં પુસ્તકો



રૂા. આ.

શારંગધર સંહતા. મૂલ તથા ગુજરાતી ભાષાંતર	...	૧૨	૦
ચરક સંહતા. મૂલ તથા ગુજરાતી ભાષાંતર ભા ૧	...	૫	૦
ભાવ પ્રકાશ વોલ્યુમ્સ ૧, ૨	...	૧૫	૦
શુશ્રુત સંહતા. ( મૂલ તથા ગુજરાતી ભાષાંતર )	...	૧૨	૦
માધવ નિદાન...	...	૨	૮
ગુજરાતી મટીરીયા મેડીકા	...	૮	૦
આર્યભિષક	...	૪	૮
ધર વૈદુ	...	૬	૦
આરોગ્યની કૃત્તી	...	૧	૪
જીવન રસાયન શાસ્ત્ર	...	૧	૮
નારી દેહ તત્વ	...	૧	૪
છુપાં સસારીક દુઃખ દરદો	...	૪	૮
વૈદક વિજ્ઞાનચક્ર વોલ્યુમ્સ ૧, ૨	...	૧૫	૦
નેત્રરોગ ( Diseases of The Eye)	...	૬	૦

એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની,

કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ.

# (સચિત્ર) વાર્તામાળા



રૂ. આ.

નીલમ-માણેક-ભાગ ૧ થી ૮ આખો સેટ ...	...	૧૨	૦
નીલમ-માણેક, સન્તતિ-ભાગ ૧ થી ૪ ...	...	૪	૦
નિરંજની અથવા વરધેલી વનિતા ...	...	૩	૦
મધુરી અથવા પ્રિયધેલી પ્રમદા ...	...	૪	૦
મંદારિકા અથવા મદ્યેલી મનોરમા ...	...	૩	૮
સહચરી અથવા સ્નેહધેલી સુદરી ...	...	૨	૮
ચન્દ્રકળા. ...	...	૨	૮
ઘેરીસ્ટરની ઘેરી ...	...	૨	૮
લીના અથવા બ્રીફલેસ ઘેરીસ્ટર ...	...	૨	૦
શાન્તિ-પ્રિયા ...	...	૩	૦
નવલલંગા ભાગ ૧-૨ ..	...	૪	૦
ખડાદુર કલો ભાગ ૧-૨ ...	...	૪	૦
લાલન વણુગરી ...	...	૪	૬
પૃથુકુમાર ...	...	૨	૮
મહિલા સમાજ ...	...	૨	૦

એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની,

કાલબાદેવી રોડ મુંબઈ.

લાંબા વખતની માગણીને માન આપીને બહુજ મહેનત-  
પૂર્વક કાળજીથી તૈયાર કરેલ અને અનુલવીઓના  
અનુલવ જેમા છે, એવુ પુસ્તક નામે મુંબઈના

“ વેપારી બજારોનો ભોમીઓ.

મુંબઈના હરેક હાજર તથા વાયદાના વેપારો જેવા કે રૂ,  
સુતર, કાપડ, સોનું, ચાંદી, હુડી, નોટ, શેર, ખાંડ અલસી, ધઉ,  
વિગેરે સીડસ અને અનાજની દરેક જાત, ઊન, રેશમ, ખારદાન,  
ભોખંડ, લાકડ, અને કોલસા ઉપરાંત કરીઆણાની ચીજો અને તે  
દરેક ક્યા ક્યા તોલથી વેચાય છે તેના કોડા અને કાટકો, તથા તેની  
ઉપજ નિકાશ કયે કયે સ્થળોએ થાય છે તેનું વર્ણન, ચાલુ સાલનું  
દરેક ચીજ વસ્તુની જગાતનું ધોરણ, દરેક ચીજના બજાર ધારા  
અને તેને લગતી એસોસિએશનના ધારા, વજતર, વટાવ અને ખારદાન  
મુકાદમી વિગેરેની બરપૂર હકીકત આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવી છે.

આ ઉપરાંત મોતી, હીરા અને ઝવેરાતની જાણવા જેવી હકીકત  
અને હિસાબ, કમીશન એજન્ટની પેઢીઓના રીવાજ અને આડત,  
દલાલી, હકશી અને ડીપાજીટના ધારા ઉપરાંત વીમો, નુર, રીએટ,  
ડોએક અને ટાકિનડુડીના રીતરીવાજ, અગ્રેજી હુડીના તૈયાર હિસાબ,  
વ્યાજના અને પગાર ગણવાના કોડા, તાર. ટપાલ અને ઇનકમટેક્સ,  
સુપરટેક્સ અને તેનું રીફંડ કેમ લેવું. તેની માહિતી વિગેરે જુદા જુદા ૫૧  
વિષયોથી બરપૂર હકીકતવાળું મજકુર પુસ્તક બતાવવામાં આવેલ છે.

આડિટીઆને તેમજ કમીશન એજન્ટની પેઢીવાળાઓને આ  
પુસ્તક એકસરખું ઉપયોગી છે, નવો વેપાર ખેડનારને માહિતી  
મેળવવા માટે ખાસ ભોમીઆ રૂપે છે, કે મફત તેમાં દરેક લાઘવતા  
અનુભવીઓનો અનુભવ, હાજર અનેવાયદાના વેપારની નાની નાની  
ઝીણવટ અને ગુંથવણીઓ, અને ચાલતા જમાનાની બીજા દેશો  
સાથેની સરખામણી સહિત દરેક વેપારની રીત બતાવવામાં આવી છે.

સારાંશ કે દરેક ધંધાને ઉપયોગી માહિતી ટુકંમાં અને સરળતાથી  
આપેલ હોવાથી દરેકને ભોમીઆની ગરજ સારશે. કી. રૂ. ૭-૮-૦.

એન. એમ ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની, મુંબઈ.



માત્ર જુબ નક્કો શીલકમાં છે.

પુસ્તકનું નામ	કિંમત રૂપિયા
ગુલીસ્તાનનું ગુલ ....	૫-૦
રીયમંડ વીલાનો વારસ ....	૨-૮
આઈતાંપર કોઈતું ....	૫-૦
માકી ચવીત્રી ....	૪-૦
જલુ ગોરાણી ....	૪-૦
અકકલના સમુદર ....	૪-૦
ખેમાન સંગ્રહ ....	૫-૦
ખુશ દરપણ ....	૪-૦
રંગભૂમી ઉપર રખડ ....	૪-૦
ગુલવાડીનું ગુલાબ ....	૩-૮
તાલેવંતની તેહમી ....	૫-૦
સોનેરી ટોલી ....	૪-૮
પાટલી પુત્રની પડતી ....	૪-૮

એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની.

કાલ્યાણેવી રોડ, મુંબઈ.

કામીનીઆ ચોઘલની ઉત્તમ બનાવટ માટે  
 લગભગ એક દબ્બન પ્રદર્શનમાં મળેલા સુવર્ણ  
 સીલવર પદક તથા ડીપલોમા મેરીટસ જેમાંનો  
 એક નમુનો.



માધસોર પ્રદર્શનમાં મળેલ સોનાનો ચાંદ.

શરદીથી અથવા ગરમીથી

થઇ આવતો માથાનો

દુઃખારો રૂકત

ટ્રેઝો ટેબલેટ્સ

( ૨૭૨૮૬ )

**HEADACHE**



ની એક અથવા બે ટીકડી ખાઈ જવાથી પાંચ મીનીટમાં આરામ મળે છે. ઘણી વખત માથાનો દુઃખાવો એટલો બધો અસહ્ય હોય છે કે બહારથી મલમો વીગેરે લગાડવાથી આરામ થતો નથી તે વખતે ટ્રેઝો ટેબલેટ્સ આશીરવાદ સમાન માલમ પડી આવે છે. એથી એક ખાટલી ઘરમાં અથવા મુસાફરી વખતે સાથે રાખવી ઇચ્છવા જોગ છે.

દી. ૨૦ ટીકડીની ખાટલીના રૂ. ૦-૧૨-૦

વી. પી. ખર્ચના રૂ. ૦-૫-૦ જુદા.

ટ્રેઝો રેમીડી કું. લંડન

સોલ એજન્ટ—ધી એન્ડો ઇન્ડિયન ડ્રગ એન્ડ કેમીકલ કું.

નં. ૧૫૫ જુમ્મા મસ્જીદ. મુંબઈ

નમુનાની ડબીના બે આના

માથાનો બામ

યાને

ઓડમેન્સ

સાઈપ્રસ સાલ્વ

(૨૭૨૮૬)

આ માથાનો મલમ યાને બામ તદ્દન છેલ્લી શાસ્ત્રોક્ત રીતે  
બનાવવામાં આવેલો. જે માથાના દુઃખાવો, શરદી, શળેખમ,  
સાંધામાં દુઃખાવો, હાથપગમાં લચક “વા” કમર વાથી રહી જવી,  
છાતીમાં દુઃખી આવવું, માંત્રે વીંગરે દરદો ઉપર ઓડમેન્સ  
સાઈપ્રસ સાલ્વ મસજીવાથી આશ્ચર્યજનક રીતે આરામ મળે છે.

એક પાટની કીં. રૂ. ૧-૦-૦ વી. પી. ખર્ચ જુદો.

નમુનાની ડબી બે આનાની ટીકીટ મોકલવાથી મફત  
મોકલી આપવામાં આવશે.

સાલ એન્ટ

ધી એંગ્લો ઇન્ડિયન ડ્રગ એન્ડ કેમીકલ કું૦

નં. ૧૫૫ જુમામસીદ મુંબઈ.

# કાઠીઆવાડ ટ્રેડીંગ કું.ના પોપ્યુલર

## ઓટો નાં. ૭૭૭

( રજીસ્ટર્ડ )

ઓટો કુસુમોલ	નાં. ૭૭૭	મધુર વાસનું અત્તર
„ રોઝ	„	ગુલાબનું અત્તર
„ જશમીન	„	ચંબેલીનું અત્તર
„ સુરંગી	„	સુરંગીના ફુલોનું અત્તર
„ મસ્ક	„	કસ્તુરીની ખુશબોનું અત્તર
„ હીના	„	હીનાનું અત્તર
„ શજગી ( રજીસ્ટર્ડ )	„	દીલને આનંદ આપનારું બોલસરીનું અત્તર
„ મધુકર		મધુક મોહક દેનારું અત્તર

ઉપરના પ્રત્યેક અત્તરની કીંમત ૦૧ ઐસની આટલીનો રૂ. ૧-૦-૦ તથા ૦૧૧ ઐસ ( યાને એક તોલો )ની આટલીની કીંમત રૂ. ૧-૧૨-૦ વી. પી. ખર્ચ જુદો.

ખરીદતી વખતે પોપ્યુલર ઓટો નાં. ૭૭૭ તપાસીને આટલી ખરીદજો.

સોલ એજન્ટ

ધી એન્ડ્રો ઇડીયન ડ્રગ એન્ડ કેમીકલ કું.

નં. ૧૫૫ જુમા મસીદ, મુ'અઈ.

નમુનાની શીશી વાપરીને ખાત્રી કરો.  
કામીનીઆ ઑઈલ.

(રજીસ્ટર્ડ)

સુંદર,  
તેજસ્વી  
અને  
ગુરુછાદાર  
વાળા પ્રાપ્ત  
કરવા માટે  
તેમજ  
વાળાની  
વૃદ્ધી કરવા  
માટે અને  
માથાના  
તમામ  
વ્યાધિઓ  
દુર કરવા  
માટે



કીંમત ૧ આટલીનો રૂ. ૧-૦-૦, ૩ આટલીના રૂ. ૨-૧૦-૦. ૮. ખ. જીદો.

અંગ્રેજી હિન્દીયન ડ્રગ એન્ડ કે. કું. મુંબઈ.

બીજા અત્તરો અથવા સેન્ટો ખરીદ કરતા પહેલા,  
ઓટો

# દિલબહાર

(રજીસ્ટર્ડ.)



વાપરી જુઓ  
ઓટો

દીલબહારનું  
એકજ ટીપું રમાલ  
અથવા કપડા  
ઉપર લગાડવાથી  
મધુર મોહક  
ખુશબો પ્રસરી  
રહે છે.

ઓટો દીલબહારમાં  
સ્પીરીટ નહી હોવાથી  
અત્તર તરીકે પણ  
વાપરી શકાય છે.



વચલી સાઇઝનો દેખાવ

વચલી સાઇઝ ૧ દ્રામની બાટલી રૂ. ૦-૧૨-૦

મોટી ,, ૦૧ ઔંસની બાટલી રૂ. ૨- ૦-૦

ઓટો દીલબહાર હરેક ઠેકાણે વેચાય છે.

અંગ્રેજી ઇન્ડિયન ડ્રગ્સ એન્ડ કે. કું. મુંબઈ.

તમારા જીવનમાં નવચેતન પ્રકટાવવાં છે ?  
ગુર્જરગીરાનાં રસામૃત ચાખવાં છે ?

તો

વીસમી સદીનો નવો અવતાર  
ગુજરાતમાં ઘેરેઘેર વંચાતું-ગુજરાતનું લાડીલું

**“નવચેતન અને રંગભૂમિ**

**માસિકના**

આજેજ આહુક થાવ અને એના સર્વ રસપૂર્ણ વાચનમાં  
લીન થાઓ.

હૃદયસ્પર્શી કાવ્યો, રસભર નવલકથાઓ, ઉત્કૃષ્ટ લેખો અને  
ગૃહ જીવનને ઉપયોગિ સાહિત્ય સામગ્રીનો અભુટ ભંડાર  
એ માસિક છે.

લખો

**“નવચેતન” ઓફીસ**

૬ કુપરલેન

કલકત્તા.



તમે જૈન છો ? વીર પ્રભુના પુત્ર છો ?

જૈન જગત ઉદ્યાનના સર્વ સમાચાર પુષ્પોના  
પરિમલના જાણસુ છો ?

તા

ભારત વર્ષમાં જૈન કોમનું માનીતું એકજ સર્વોપયોગી  
વાજંત્ર અઠવાડીક પત્ર

જૈન

કોમી અને ધર્મના સવાલોપર તલ સ્પર્શી અર્થા કરના  
છેલ્લામાં છેલ્લા સમાચાર વિશ્વને આપનાર, વીર  
શાસનના ઉત્કર્ષ અર્થે જુઝનાર જૈન કોમના  
માનીતા અઠવાડીક પત્ર

જૈન

પત્રના આજેજ આહુક થાવ.

લખો

મેનેજર-જૈન.

ભાવનગર.

